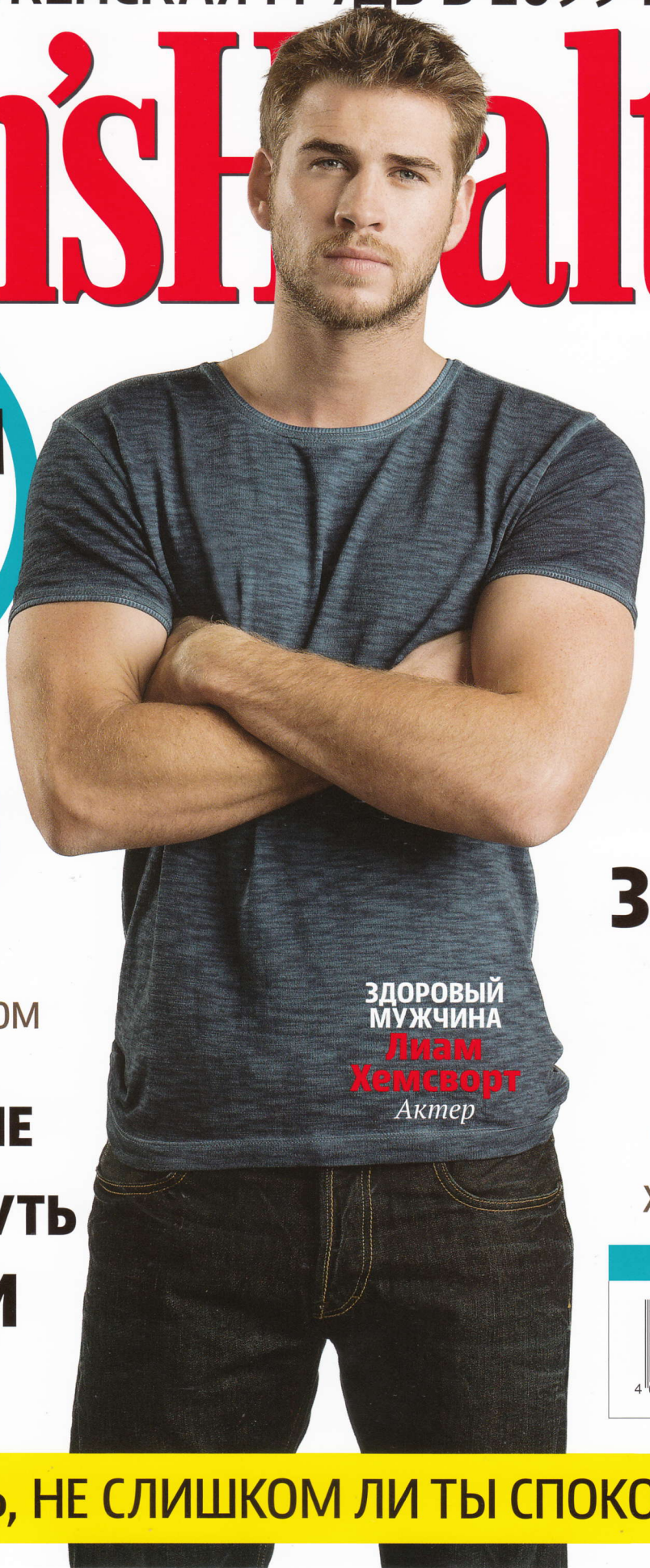
КАКОЙ БУДЕТ ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ В 2099 ГОДУ

АВГУСТ
2012

Men's Health

ДЕРЖИМ РУКУ НА ПУЛЬТЕ!

ЧТО СМОТРЕТЬ НА ОЛИМПИАДЕ-2012



ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Лиам Хемсворт
Актер

ЕСТЬ, ЧТО БЫЛО

17 БЛЮД ИЗ МЕНЮ ПЕЩЕРНОГО ЧЕЛОВЕКА

ФИТНЕС

НАГАЯ НОГА

СТОИТ ЛИ БЕГАТЬ БОСИКОМ

ЗАЧЕМ ТЕБЕ БРАТ

УЧИМСЯ У ВАН ГОГОВ, СТРУГАЦКИХ, МАРКСОВ, ХЕМСВОРТОВ

25 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПОРА ВЫКИНУТЬ

УМНАЯ ИЛИ КРАСИВАЯ?

ВЫБИРАЕМ НА СТР. 40

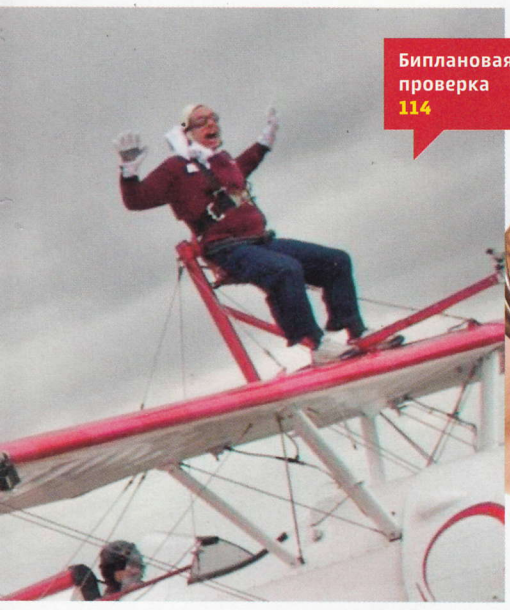
MHealth.ru

12008

4 606895 000062

ТЕСТ КАК УЗНАТЬ, НЕ СЛИШКОМ ЛИ ТЫ СПОКОЙНЫЙ?

АВГУСТ | 2012



Бипланова проверка 114

На обложке

76 ЗАЧЕМ ТЕБЕ БРАТ
Отвечают трое Хемсвортов, пятеро Марксов + еще три единокровные пары

88 ДЕРЖИМ РУКУ НА ПУЛЬТЕ
Олимпийские игры-2012 — мы выбрали самое важное

52 ЕСТЬ, ЧТО БЫЛО
Чем утоляли первобытный голод?

ФИТНЕС
132 НАГАЯ НОГА
Плюсы и минусы бега босиком

39 ВСПОМНИТЬ ВСЕ
25 вещей в твоем доме, с которыми пришло время расстаться

40 БИТВА ГОЛОВ
Умницы против красавиц

104 СЕКСУАЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ
Женская грудь-2099 и другие радости эротического будущего

72 НОРМА НЕРВОВ
Тест: проверь себя на стрессоустойчивость

52 КУРИНОТЕРАПИЯ

72 ЗАЧЕМ ТЫ МНЕ, АВРАЛ?

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
48 Я ПАС ЛЮБЛЮ
В этом футболе мы — чемпионы мира. Мастер-класс пляжного футболиста Ильи Леонова

ЗНАНИЕ
58 ПЕРЕЛЕТНЫЕ ЛИЦА
Путешественники со стажем учат жить в командировках и переездах

ОТНОШЕНИЯ
62 СЛЕДУЕТ ЛИ СКРЫВАТЬ ИЗМЕНУ?
Правда — не всегда лучший выход, учти

ЖИЗНЬ
68 ТЫ ЧЕ, НЕ ПАЦАН?
Дрожжи, карбид, пятаки, пистоны и прочие слагаемые нашего счастливого детства

Как не оказаться в одном из таких ящиков 98

Элементарно
Склад бесценной информации

32 ЗАСЕКИ ЕЕ
Насколько положено опаздывать девушкам?

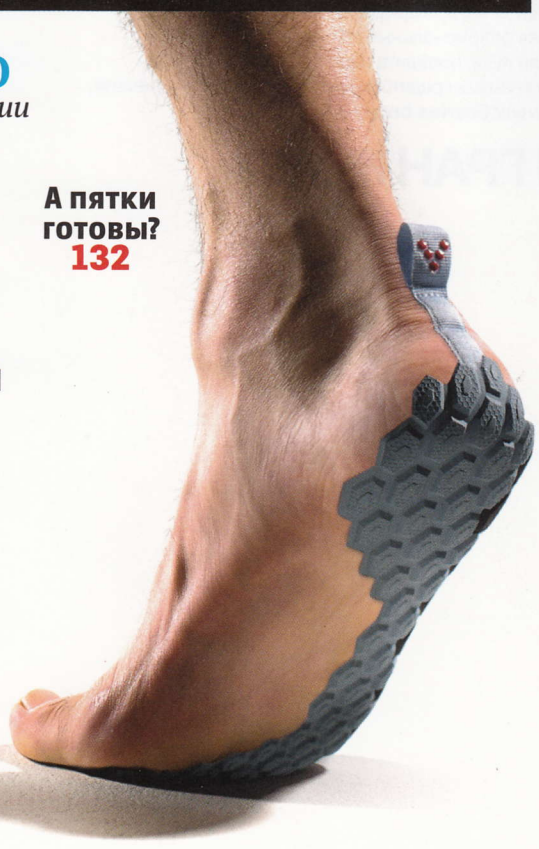
35 КАК В ВОДУ КАНУТЬ?
Учим делать сальто, ныряя

36 КАКОЙ ТЫ ГЛАДЕНЬКИЙ
Теперь ты будешь гладить рубашку как бог

37 ВКЛЮЧИ РУБИЛЬНИК
Деревенский фитнес: колка дров и никаких увечий

38 ПОЛУЧИ ПО СОСИСКЕ
4 очень вкусных хот-дога

И еще 8 энергичных заметок



А пятки готовы? 132

В номере

ПРОПИТАНИЕ
82 ЕСТЬ, СЭР!
Какой ужин тебе нужен — ответ на государственном уровне

ЖИЗНЬ
98 ВЫЖИЛ ОТ УМА-2
Как спастись при кораблекрушении и взрыве в метро

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
114 МАМА, СМОТРИ, Я МОГУ БЕЗ РУК!
Верхом на кукурузнике

120 С ПРОБЕГОМ ПО РФ
Репортаж с МН-Урбанатлона

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

126 БЕРЕМ МЫШЦЫ СИЛОЙ
Пятая часть годовой программы, превращающей дрищей в атлетов

Guide to Style

РЕШЕНИЕ
136 СВОЯ НОША
Бумажники-2012: в какой вложить деньги?

ТРЕНД
138 ЗВЕРЬ В КЛЕТКУ
Знай, во что себя упрятать

ГАРДЕРОБ
140 ОДЕЖДА НА ЛУЧШЕЕ
Пляжный дресс-код этого лета

ДЕЛО ВКУСА
148 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ШЕСТЕРКА
Чтобы облегчить тебе жизнь, из сотен ароматов мы выбрали полдюжины лучших. Какой из них твой?

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
149 ТЕХПОМОЩЬ
Обязательный набор для обслуживания себя любимого

Железо

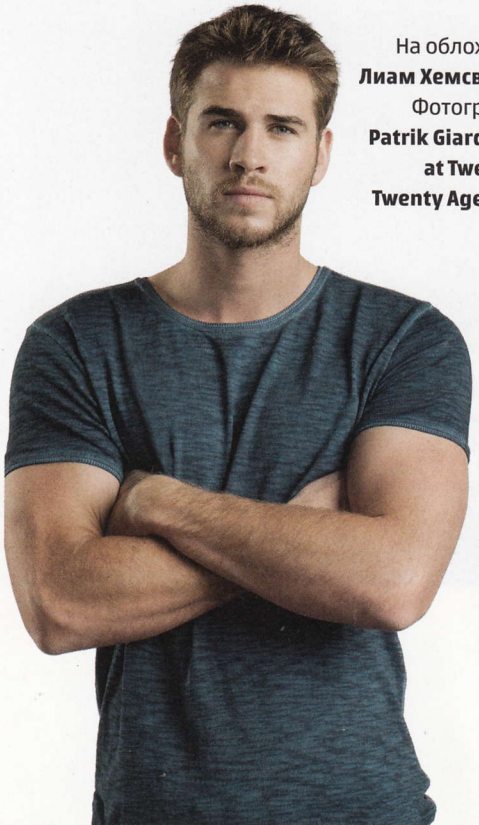
СКОРОСТЬ
150 РУССКИЕ (АМЕРИКАНСКИЕ) ГОРКИ
Самые страшные аттракционы планеты Земля

ТЕСТ-ДРАЙВ
156 ЯПОНСКИЙ ГОРОДОВОЙ
Mazda CX-5 проходит проверку Грузией

157 СЛОН В РУКУ
По городу Q7 водили

158 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

62 КАК НЕ СЕСТЬ НА ИЗМЕНУ



На обложке:
Лиам Хемсворт
Фотограф:
Patrik Giardino at Twenty Twenty Agency

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
24 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
26, 28, 29 БЮЛЛЕТЕНЬ
44, 75 И 112 ИМПУЛЬС
46 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
124 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
160 НОВОСТИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта
Дмитрий Быков, Данила Мельников

Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Владимир Васильчиков, Михаил Вырцев, Варвара Жемчужникова, Юрий Иващенко, Ириней Калачев, Дмитрий Коротченко, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Наталья Морозова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Менеджер по рекламе
Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru
Виктория Лапа

Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville

Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi

Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 235 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 25 000 экземпляров.
Август 2012 (№ 166)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 10.07.2012
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ХУЛИГАНЫ ПОШЛИ НЕ ТЕ. НАПИШУТ МАТОМ В ЧЬЕМ-НИБУДЬ ЖЖ И УЖЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ БУНТАРЯМИ. ЧТО ТАКОЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ КУРОЛЕСИТЬ И ЗАЖИГАТЬ, МУЖСКАЯ ПОЛОВИНА МН РАССКАЗАЛА НА СТР. 68. ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА ТОЖЕ ПОДЕЛИЛИСЬ СВОИМИ ДЕТСКИМИ "ПОДВИГАМИ", ЗА КОТОРЫЕ ИМ МОЖНО БЫЛО БЫ ВСЫПАТЬ РЕМНЯ.

1

НИКОЛАЙ УШАНОВ

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛИСТ

Лет в 10 или 12 я клеил модели самолетов, начинял их магниевыми бомбочками, поджигал и скидывал с крыши 16-этажного дома. Взрывались они очень эффектно где-то на уровне 8-го этажа. А зимой уничтожал с помощью таких же бомбочек модели танков на снегу. Еще, бывало, бросал с балкона в прохожих презервативы, наполненные чернилами. Ни разу не попался.

2

ДАНИЛА МЕЛЬНИКОВ

РЕДАКТОР САЙТА МН

Как-то мы с друзьями (нам было лет по 11) залезли в кабину автокрана на стройке детского сада. Внутри мы стали нажимать на кнопки и дергать рычаги. И тут кабина завращалась, долбя связкой металлических кроватей, подвешенных на стреле, по свежей постройке. От страха мы долго не решались выпрыгнуть из этой "карусели", но в итоге соскочили с нее, и никто не узнал о том, кто устроил погром. Кстати, детсад так до сих пор и не достроили.

3

МАКСИМ ХОЗЯИНОВ

ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ"

Мы с одноклассником после уроков приходили ко мне домой, выставляли на окно колонки акустической системы Simfonia и командовали прохожими. В микрофон, строгим басом: "Мужчина! Да-да, вы. Поднимите правую руку!", "Женщина, внимание, опасность! Присядьте и накройте голову руками" или "Беги, бабка, беги!!!" Окно было закрыто деревьями, звук отражался от дома напротив — понять, откуда мы вещаем, было невозможно.

4

ИЛЬЯ ЛЕОНОВ

ЧЕМПИОН МИРА ПО ПЛЯЖНОМУ ФУТБОЛУ

Мы, 10-12-летние пацаны, зимой забрасывали снежками и ледышками проезжающие авто. Летом швыряли в костры баллончики с дихлофосом. Пару раз кто-то из ребят не успевал отбежать, и его слегка задевало "взрывной волной". А еще тырили со стройки карбид и закидывали им ближайший пруд.

5

ГЛЕБ ГАЛЬПЕРИН

ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ

В детстве я был мирным хулиганом. Так, уроки постоянно прогуливал. В пятом классе пошел к другу играть в "Денди" на весь день. Родители искали меня с милицией по всему району. Домой я пришел часов в десять вечера. Хорошо же мне тогда влетело от родителей! Но это был далеко не последний раз, когда я пропадал из школы и из дома, чтобы во что-нибудь поиграть.

ФОТО: ИТАР-ТАСС

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

ПОЧЕМУ-ТО ВСЕ УВЕРЕНЫ, что в будущем человек будет выглядеть по-другому. Спор идет лишь о деталях. Одна группа образованных энтузиастов пугает нас физической деградацией. Лица, значит, станут круглыми, как у смешариков, — пища ведь будет мягкой, жевать ее особо не надо, вот подбородки и атрофируются. При этом голова будет с пивной бочонок — мол, если за предыдущие пару миллионов лет наш мозг набух в объеме втрое, почему бы ему не подрасти еще? Ручки-ножки редуцируются до состояния паучьих лапок, зато большой палец на правой руке будет просто огромным, с шестью суставами — миллионы набранных эсэмэсок не пройдут даром.

Вторая группа верит в лучшее. Генная инженерия, нанороботы и обогащенная ураном пища сделают из нас поголовно красавцев — смуглых, под два метра ростом, с огромными пенисами (это про мужчин) или пышной грудью (а это для всех, кто захочет). И лишь в одном сходятся ученые — питаться мы будем чистой энергией. Либо будем посасывать электричество из розеток, либо обзаведемся подкожным хлорофиллом, не суть.

А можно я буду третьей, скептически настроенной группой в этом споре? Общеизвестно, что массовый прогресс двигает не жажда знаний или подсознательная любовь к электричеству, а тяга к удовольствиям. Это раз. Секс — самое большое удовольствие в жизни, если не считать чтения на ночь. Это два. Для секса нужно примерно такое тело, как сейчас. Это увесистое "три". С пивным бочонком вместо головы трудно быть в позиции "мужчина сверху" — череп перевесит, и можно больно стукнуться о спинку кровати. Да и вообще, что сексуального в большом пальце?

В то, что все женщины станут, как Даша Клишина с августовской обложки Women's Health, я тоже не особо верю. Нельзя же жрать черную икру ложками на завтрак, обед и ужин — быстро надоест. К тому же, куда в этом аду одинаковых блондинок деваться мне, с моей любовью к коротышкам-толстушкам? Удовольствие предполагает разнообразие. В общем, секс создал нас такими, какие мы есть, секс нас и спасет.

Хотя мысль о раздаче огромных пенисов всем мужчинам кажется мне многообещающей.

Кирилл Вишнепольский

5 ФАКТОВ ОБ ЭТОМ ИЗ ТЕКУЩЕГО НОМЕРА

Чем выше человек (в пределах нормы, конечно), тем он умнее. И девушек это тоже касается.
Стр. 40

Женский инстинкт феноменален. Если ты подозреваешь, что она что-то знает, то, скорее всего, так и есть. Статистически чаще всего изменника палит его собственный мобильник.
Стр. 62

Женщин с формами "кубок", "колокол" и, как бы это сказать, "квадратик" — не больше 10,72% от общего числа.
Стр. 104

Будь начеку, если твоя девушка села на диету! Ученые из Монмаутского университета (США) установили: отказавшиеся от шоколадок и выпечки женщины чаще соглашаются на свидание и даже спонтанный секс с другим партнером.
Стр. 28

...остается добавить, что на медали 11 августа также идут российские женские сборные по баскетболу, волейболу и гандболу. Да, наши девушки не только самые красивые, но и самые спортивные. Особенно в сравнении с мужчинами.
Стр. 88

ФОТО: DIOMEDIA

ТЕБЕ С ЭТИМ ЖИТЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ИНОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ БЕДЫ сваливаются на тебя разом, и ты — неудачник. Сначала в машине сломался прикуриватель. Потом я обнаружил, что у нее спущено колесо. Пришлось качать ножным насосом. Поехал на родник за водой. Вернувшись, понял, что в доме сломался лифт, и мне пришлось тащить воду на 12-й этаж. Дальше я опоздал на электричку, а следующая только через полчаса. И вот, коротая время с МН в ожидании транспорта, я подумал: "Эй, чего это я расклеился!" С помощью насоса подкачал ноги — раз! Про подъем двух двадцатилитровых канистр в квартиру (руки, ноги, спина, дыхалка) вообще молчу — два! Три — появилось время почитать журнал. Жизнь-то налаживается!

ЕГОР

Автор письма месяца в сентябре получит лазерную беспроводную мышь Logitech Wireless Mouse M525.

МН: За оптимизм тебе, Егор, — пятерка и часы Certina DS Podium GMT Chronograph. Только ответь — зачем тебе в машине прикуриватель?

СЛОМЯ ГОЛОВУ

Недоумеваю по поводу статьи "Мозг над пропастью" в июньском номере: почему Американская ассоциация нейрохирургов не включила бокс в список наиболее травмоопасных для мозга видов спорта? Складывается впечатление, что получить сотрясение, занимаясь боксом, я совсем не рискую. Будто он, и вообще любые единоборства, в рейтинге травмоопасности — между танцами и шахматами. Только вспомните прошлогодний бой Бату Хасикова и Майка Замбидиса: последний чуть челюсть вместе с капой не проглотил и наверняка получил сотрясение мозга!

ВЛАД

МН: Влад, в статье приведены не "наиболее травмоопасные для мозга виды спорта" — это реальная статистика по видам спорта, которые "ответственны за наибольшее число сотрясений мозга". На велосипедах катается в разы больше людей, чем занимается боксом. Отсюда и большее число травм.

ЯЗЫК НЕ ПОВЕРНУЛСЯ

В июльском номере МН в рубрике "Х.З." вы привели примеры слов, пришедших в разные языки из русского. Хочу обратить внимание, что арабы, персы и евреи пишут справа налево. В статье же слова написаны наоборот. Традиции письма нарушать как-то нехорошо.

ВЛАДИМИР

МН: Действительно, программа верстки, которой пользуются наши дизайнеры, зачем-то поменяла порядок знаков в словах на иврите, фарси и арабском. Программе объявлен выговор. Публикуем правильный вариант написания, запоминай:
חלטורה, קרטושקה, בודקה,
اس‌تکان, ال‌سماور, צ'ופצ'יק

СБОКУ ПРИПЕКУ

Скажите, пожалуйста, зачем вы дарили хлебопечи героям рубрики "Я худею, дорогая редакция", которые отказались от мучного?

МИХАИЛ

МН: Да все просто: спортивный мужик с хлебопечью вдвое привлекательнее для женщин, чем просто спортивный мужик. Что касается данного конкретного случая, то наш герой, получивший печь (июнь, стр. 58), там же и говорит: "Сегодня я уже могу себе позволить съесть все, что захочется, но любой кусок торта я всегда отрабатываю в зале". Чего и тебе, Михаил, желаем.

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ или написать по адресу: mh@imedia.ru

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НЕДАВНО, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ, КАК ВСЕ приличные пассажиры, спать в общественном транспорте, я, подпрыгивая на ухабах в автобусе, обсуждал с товарищем преимущества и недостатки жен. Товарищ мой настаивал: чем дольше он проживет холостяком, тем крепче будет его здоровье, толще кошелек и разнообразнее половая жизнь. "С одной стороны, это так, — говорил я товарищу, — но с другой, наличие жены моментально переводит тебя в другую весовую категорию — в прямом и переносном смысле. Потому что жена, — говорил я, — это не только пила, транжира и кровопийца, но и преданный тебе человек, твой верный союзник, помощник и друг — если она, конечно, всамделишная жена. Что удивительно, — продолжал я, ссылаясь на богатый жизненный опыт, — эффект такой случается лишь в брачных отношениях. Вот хоть двадцать лет люди вместе живут, а если не муж и жена — то все равно они каждый сам по себе, вечно напряжены и болезненно уязвимы. А женатого человека, — распалялся я, — еще попробуй сломай, он от семейной жизни броней оброс, как танк Т-90".

"Ну, ты мне эту агитацию брось, — напугался мой товарищ, — я ни в какую пользу от жены не верю и полагаю, что ты совершенно точно врешь, так как сам женат и мстишь мне из зависти".

И только я хотел обрушить на него массивную конструкцию из нецензурных слов, как наш автобус затормозил и на остановке случилось невообразимо прекрасное.

К автобусу наперерез несся сотрудник правоохранительных органов. Был он в бронежилете и при разных нашивках. Видом полицейский обладал растерянным, если не сказать — испуганным. Бегущие напуганные правоохранители не способствуют массовому спокойствию, поэтому народ быстро проснулся, а кое-кто даже залез под сидение.

Из автобуса прямо в объятия полицейскому шагнула румяная барышня — по виду и повадкам жена. Они стали обниматься. Слов я их не слышал, но по жестам было понятно — он говорил: "Извини, дорогая, сам не понимаю, как это получилось". А она ему: "Да ладно, что ты, я и сама иногда такая дура". А он, стуча себя по лбу: "Памяти-то нету никакой, елы-палы!"

Покончив с романтикой, барышня стала доставать из пакета разные вещи — и каждый раз это было не то, что нужно. Шапка из несвежего песца, набор ножей, миксер, диск для циркулярки, туфли, березовый веник... Наконец она нащупала там, в пакете, что-то такое, от чего правоохранитель радостно запрыгал, сама барышня засияла, а мы даже в автобусе почувствовали, что любовь их стала стократ сильнее. Этим "чем-то" оказался пистолет.

Стало ясно, что он, полицейский, ушел на работу и забыл дома оружие. А потом спохватился, позвонил жене, попросил привезти. А у нее еще много дел, ей нужно миксер отдать сестре, шапку выбросить, туфли отремонтировать, а потом баня, парикмахерская. И где-то между полотенцем и туфлями в пакете — мужнин пистолет.

Сотрудник органов, расцеловав в порядке очереди оружие и жену, поспешил догонять уазик, увозивший отчаянных парней ловить преступников. Мы тоже поехали по своим делам. И я еще долго уверял товарища, что русский народный воин — будь он гвардии сержант или лейтенант Министерства внутренних дел — потому и непобедим, что за ним, как правило, маячит жена. Даже когда пьяного его, помятого, в одной только нательной рубахе окружат полчища врагов, вдруг прилетит, приедет, прибежит она и принесет ему забытый дома меч, пистолет или систему "Град".

Ну а он уже всех врагов перестреляет, конечно.

Евгений Крузенштерн

ФАКТЫ

49% МУЖЧИН в России в основном удовлетворены своим положением в семье. Среди женщин таковых — только 35%.

37 ЛЕТ В этом возрасте к женщинам чаще всего приходит их вариант кризиса среднего возраста.

В 2 РАЗА НИЖЕ, в среднем, содержание С-реактивного белка — маркера воспалительных процессов, травм или наличия в организме чужеродных микроорганизмов — в крови женатых мужчин 57–85 лет, чем в крови холостых того же возраста.

НА 5–7 ЛЕТ дольше живут женатые мужчины, в сравнении с холостяками или вдовцами. То ли это потому, что жены тщательнее следят за здоровьем мужей, чем они сами. То ли наоборот — алкоголикам или толстякам, ведущим нездоровый образ жизни, труднее найти себе супругу.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ /BANG! BANG!

ПРАВДА ЛИ, ЧТО С МОЛОКОМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НИ РЫБУ, НИ ОГУРЦЫ? К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ И ПОЧЕМУ?

ТРОФИМ, АПАТИТЫ

МАРИАННА ТРИФОНОВА, ДИЕТОЛОГ: Попадая в желудок, молоко обволакивает частицы продуктов и препятствует воздействию на них желудочного сока. Из-за этого съеденный тобой огурец не усваивается в желудке до тех пор, пока не переварится молоко, — а на это может уйти до 7 часов. "Неопознанный" желудком пищевой объект все это время будет жить своей жизнью, вызывая усиленное брожение и создавая механическую преграду для следующей порции еды. Отсюда — возможные неприятные последствия: тяжесть в желудке, отрыжка, метеоризм, диарея. Если все-таки хочешь чем-то закусить молоко, то лучше выбирай продукты, содержащие медленные углеводы — галеты, хлопья. Но я все же призываю употреблять молоко отдельно от других продуктов.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Помог другу поднять по лестнице тяжеленный тренажер, и с тех пор мучают боли в спине. Врачи поставили диагноз — пояснично-крестцовый остеохондроз. Пытаюсь спасаться плаванием, но все равно болит поясница. Что посоветуете?

Сергей

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Твое заболевание характеризуется — на начальной стадии — нарушением структуры межпозвоночных дисков. Если не лечиться, то придет вторая стадия — уменьшение расстояния между дисками, защемление нервов. Плавание помогает лишь немного замедлить развитие болезни. Тебе надо срочно к ортопеду, специализирующемуся на заболеваниях позвоночника. Врач назначит специфическую терапию нестероидными противовоспалительными препаратами (их курс должен быть коротким). Когда болевой синдром пройдет, следует начать выполнять предписанный врачом комплекс упражнений. Вот это уже регулярно и надолго: два-три раза в неделю, в течение двух-трех месяцев — на специальных тренажерах.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ОБЩАЛСЯ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ С ДЕВУШКОЙ. НЕ РАЗ ДОХОДИЛО ДО СЕКСА. А ПОТОМ ОНА СКАЗАЛА: "ИЗВИНИ, ЛЮБВИ НЕ ПОЛУЧИТСЯ". Я НЕ ПОНИМАЮ — КАЗАЛОСЬ, Я ЕЙ НЕБЕЗРАЗЛИЧЕН!

КИРИЛЛ

"Небезразличен" и "люблю" — все-таки не синонимичные понятия. Я так поняла, ее чувств оказалось достаточно лишь для того, чтобы принимать твои знаки внимания и немного позаниматься сексом. Считай, что это была "разведка боем", которая показала: увы, ничего большего ей от тебя не надо. Такое бывает, и не каждый интим заканчивается куклами на капоте и "...жили они долго и счастливо". А девушку, которая нашла в себе силы сказать об этом прямо, не упрекать нужно, а благодарить. Другая бы продолжила разводить тебя на ухаживания до тех пор, пока не появится более перспективный кавалер, — вот тут уж твои возмущенные "что это вообще такое?" и "почему?" были бы оправданны.

Подозреваю, что в меня влюбилась лучшая подруга по университету. Закидывает комплиментами и всегда садится рядом на занятиях. Но у меня есть девушка (подруга в курсе). Понятия не имею, как дальше вести себя. Не хочется быть жестоким по отношению к однокурснице и давать ей лишние иллюзии.

ALEX

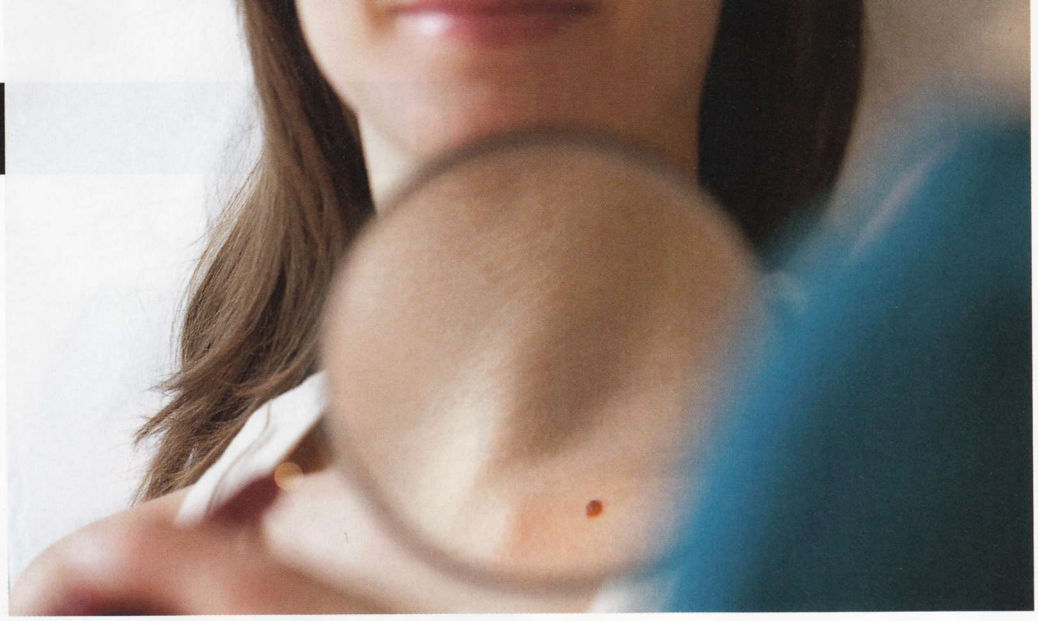
Обычно женщины развивают бурную деятельность по завоеванию уже занятых парней не с бухты-барахты, а по поводу. Чаще всего "пусковым механизмом" становится информация о том, что в твоих отношениях не все гладко. Вспомни, не намекал ли ты случайно подруге о том, что герлфренд тебя не понимает или не удовлетворяет? Впрочем, даже если ты ничего такого не говорил, она сама могла сделать выводы, допустим, из твоих дырявых носков или чрезмерной импульсивности на фоне недотраха. И решила, что она-то тебя точно осчастливит! Пожалуй, единственное, на что у нас, девушек, не поднимется рука замахнуться, — это взаимная любовь. Всеми способами демонстрируй, что ты в полнейшем восторге от своих нынешних отношений. Расскажи, как прекрасно ты ладишь с ее родителями. Поделись планами поехать на романтический уикенд в Париж. Как бы вскользь упомяни, что после дня разлуки вы были так рады видеть друг друга, что случайно сломали кровать. Не подействует (хотя должно) — дистанцируйся. Причем в пользу своей девушки: не можешь остаться позубрить, потому что вы с любимой идете в кино / перезвонишь ей позже, т.к. выбираешь подарок своей ненаглядной, и т.д. Подруга должна увидеть, осознать и принять тот факт, что ты занят. Во всех смыслах.

У моей девушки есть мечта: уехать в США. Она работает в брачном агентстве переводчиком. На сайте агентства она разместила свою анкету, а мне заявила: если будет выбор между мной и возможностью уехать в Америку — выберет второе. Что посоветуешь?

Игорь Кичак

Становиться между женщиной и ее мечтой, с одной стороны, варварство, а с другой — мазохизм чистый воды. Коли уж подруга так явственно декларирует свое желание покинуть РФ, несмотря на тебя и весь имеющийся романтик, даже не сомневайся, она так и сделает при первой же возможности. Растягивать ли агонию, дожидаясь, когда у нее на руках будет и виза, и билет на самолет с серебристым крылом, или нет — дело твое.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA



Решил стать почетным донором, сдавал кровь уже раз десять. Может ли это как-то отрицательно сказаться на моем здоровье?

Илья

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Если ты соблюдаешь все правила — хорошо питаешься до и после процедуры, употребляешь достаточное количество жидкости, не приходишь в пункт сдачи крови после бессонной ночи или с похмелья, то вряд ли твое стремление стать донором обернется проблемами со здоровьем. Главное, помни, что тебе нужно соблюдать рекомендуемую частоту донорства: сдавать кровь не чаще четырех раз в год (если речь идет о цельной крови, а не о сдаче тромбоцитов или эритроцитарной массы — ими можно делиться в два-три раза чаще).

Почему некоторые женщины могут испытывать множественные оргазмы, а мужчины нет?

Роберт, Москва

ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО, СЕКСОЛОГ:

Мужской оргазм всегда сопровождается семяизвержением. Наша биологическая задача — продолжить род. И мы не можем позволить себе потратить за раз все запасы семенной жидкости на одну женщину — вдруг получится в ближайшее время оплодотворить другую. Оберегает нас от расточительности так называемый рефрактерный период — время, в течение которого мы невосприимчивы к сексуальным раздражителям. Поскольку у женского оргазма отсутствует биологический компонент, его природа до сих пор является загадкой. Скорее всего, эта способность развилась в процессе эволюции — мужчины хотели, чтобы женщинам во время секса тоже было хорошо, поэтому больше ценили особ, способных получать настоящее удовольствие, а не просто механически "спаривающихся" ради зачатия потомства. Вероятно, в связи с этим у представительниц прекрасной половины возможен повторный оргазм — чтобы как можно сильнее заинтересовать их сексом.

Я хотел бы удалить несколько родинок. Как это сделать?

Юрий, Пермь

ЯНА ЮЦКОВСКАЯ, Д. М. Н., ЗАВКАФЕДРОЙ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ ВЛАДИВОСТОКСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА:

Удалять родинки не только можно (в эстетических целях), но и нужно (например, тогда, когда родинка постоянно трется об одежду или травмируется). Но сначала посоветуйся с дерматологом. Он же посоветует подходящий твоему типу родинок метод удаления. Выбирать будете из трех популярных:

1. **Удаление лазером.** Обеспечивает тромбирование мельчайших сосудов, что помогает уменьшить кровопотерю. Регенерация кожи происходит за 1,5-2 недели. Метод безболезненный, процедура занимает 5-7 минут.
2. **Электрокоагуляция.** После воздействия тока остаются небольшие рубцы. Процедура может вызвать термическое поражение ткани вокруг удаляемой зоны. Все длится 10-15 минут. Кожа восстанавливается за 2 недели.
3. **Криодеструкция (удаление жидким азотом).** Тут есть сложности — можно ошибиться с глубиной действия азота и повредить ни в чем не повинные участки ткани. Процедура длится 15-20 минут. Реабилитационный период — 2-3 недели.

А вот если ты опоздал с удалением и родинка успела переродиться в злокачественную опухоль (например, меланому), придется ложиться под нож хирурга. Впрочем, если ты вовремя спохватился, то удаление пройдет без осложнений, и после операции останется рубец 2-3 мм. Злокачественную родинку лучше всего удалять именно этим способом.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАКАЯ ОДЕЖДА ПОМОЖЕТ МНЕ СТАТЬ ВИЗУАЛЬНО ВЫШЕ РОСТОМ?

ОДНОТОННАЯ

То есть одного цвета и лучше темнее — этот совет дает Алан Флассер, автор книги "Настоящему мужчине. Путеводитель по мужскому стилю". Понятно теперь, почему презервативы делают в основном однотонными.

ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Джилиан Майклс

ВОЗРАСТ: 38 лет
РОСТ: 159 см
ВЕС: 53 кг
ОРИЕНТАЦИЯ: бисексуальна
ДОСТИЖЕНИЯ: автор серии фитнес-видеотренингов, ведущая на двух транслируемых NBC спортивных телевизионных шоу — The Biggest Loser и Losing It With Jillian.

Перед тобой самая известная фитнес-тренер-женщина в США. Красивая, сильная, богатая, наглая, самоуверенная — и поэтому катастрофически неприступная. Но нам она рассказала, откуда берутся такие тетки и как с ними правильно обращаться.

1. Веский повод

У меня была хорошая причина заняться спортом — в 12 лет я тянула почти на 80 кг. Настолько свежи воспоминания о тех кошмарных годах, что сейчас я не готова сама вынашивать ребенка. Лучше усыновлю.

2. Боевая Джилиан

Толстым девочкам живется нелегко, поэтому я пошла в спортзал, но не на беговую дорожку, а в секцию боевых единоборств. Суровые меры помогли — к колледжу я стала стройной девушкой и научилась давать сдачи.

3. Она его бросила

Учеба в колледже мешала мне заниматься в спортзале, поэтому я бросила его и устроилась работать барменшей, предъявив поддельное удостоверение личности (в Калифорнии стоять за стойкой в баре можно лишь с 21 года).

4. В правильном месте в нужное время

Тренером я стала потому, что в спортзалах, куда я записывалась, я работала с такой интенсивностью, что меня все принимали за инструктора, а на телевидение попала благодаря еще одному фальшивому документу. Подделав диплом о высшем образовании, я смогла устроиться в агентство по поиску талантов. А там один из менеджеров обратил внимание на мою фигуру и отправил меня в качестве тренера на передачу The Biggest Loser (популярное телешоу, где люди наперегонки сгоняют вес. — МН).

5. Уверен?

Хочешь узнать, как заговорить со мной в фитнес-клубе? Никак — мне сейчас не до тебя. Да и ты в своей дурацкой майке пока выглядишь не очень соблазнительно. Иди и работай со штангой. Когда я увижу, как ты не жалеешь себя, как рвешь сухожилия, — я почувствую толчок в груди. А возросшая сила даст тебе самоуверенность, перед которой трудно устоять. Если увидишь, что я на тебя смотрю, просто улыбнись мне. Я подойду сама.

ФОТО: CORBIS OUTLINE/ФСА

НЕ ВСЕ ГОТОВЕНЬКОЕ

Если у тебя периодически зашкаливает давление, в этом может быть виноват переизбыток соли. А переизбыток возникает, потому что мы питаемся готовой едой из супермаркетов. Чаще готовь себе ужин из свежих ингредиентов и внимательно читай этикетки приобретаемых продуктов на предмет содержания в них натрия.

ТОП-10 ГОТОВЫХ ПРОДУКТОВ ПО СОДЕРЖАНИЮ НАТРИЯ

1. Хлеб и выпечка
2. Колбасные изделия
3. Замороженная пицца
4. Куры гриль
5. Супы в упаковках
6. Готовые сэндвичи
7. Сыр
8. Все виды пасты
9. Готовые блюда из мяса
10. Чипсы, орешки

3

ВО СТОЛЬКО РАЗ ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ТЫ БЫСТРО СЛЕЗЕШЬ С НАЗНАЧЕННОЙ ДИЕТЫ, ЕСЛИ ОНА ЗАПРЕЩАЕТ ТЕБЕ ЕСТЬ ХЛЕБ.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Пьянство в студенческом возрасте в несколько раз увеличивает риск в будущем стать алкоголиком.

Журнал Alcoholism: Clinical & Experimental Research

ИДЕМ ЛЕСОМ

Черника помогает предупредить атеросклероз — заболевание, при котором возникающие на стенках сосудов бляшки мешают нормальному кровотоку. Ученые в течение 24 недель подсыпали в пищу мышам растертые в порошок ягоды черники. К концу эксперимента атеросклеротических бляшек в сосудах зверьков было меньше, чем у тех, кто не получал черничного порошка. Так что, оказавшись в лесу, не поленись попрыгать на корточках и собрать горсть целебных и вкусных ягод.

ПОД ГУБОЙ У КАЖДОГО

Сохранить зубы и ослеплять встречных девиц белоснежной улыбкой тебе помогут не только регулярные визиты к стоматологу, но и некоторые продукты. Все, что от тебя требуется, — это ежедневно чередовать три следующие группы продуктов, каждая из которых действует по-разному.

ГРУППА 1

Морковь, яблоки и сельдерей

Твердые овощи, фрукты или растения, когда жуешь их, выполняют роль отличной зубной щетки.

ГРУППА 2

Клубника и апельсины

Мягкие фрукты и ягоды отлично полируют поверхность зубов.

ГРУППА 3

Йогурт, молоко и сыр

Кальций и фосфор, содержащиеся в этих продуктах, помогают сохранить белизну и крепость зубов.

ФОТО: LEVI BROWN, FOTOIMEDIA

БЕРЕГ СЛОНОВОЙ ГОСТЬИ

Не сомневаемся, что ты ценишь походы на пляж еще и за возможность попялиться на практически обнаженных девушек. А в это самое время эти самые девушки мучаются от низкой самооценки. В опросе, проведенном американским журналом Body Image, подавляющее большинство респонденток признались: в купальнике на пляже они чувствуют себя даже менее уверенно, чем раздеваясь в первый раз перед новым любовником.

12

ПРОЦЕНТОВ ЖЕНЩИН ГОРДЯТСЯ ТЕМ, КАК ОНИ ВЫГЛЯДЯТ В КУПАЛЬНИКЕ.

ДО СИХ ПОРНО

Поздравляем — у тебя появился повод узаконить свою коллекцию порно. Расскажи подруге о последних исследованиях британских ученых: просмотр эротического видео обеспечивает не только эрекцию, но и энергию на тренировке. В частности, мужчины, которые во время приседаний смотрели клипы со стриптизершами, показали лучший результат, нежели те, кому включили мелодраму. Сексуальные переживания поднимают уровень тестостерона в крови, повышая при этом соревновательный дух и мотивацию. Так же действуют видеозаписи зрелищных спортивных побед — но, согласись, спортивных побед в нашей стране меньше, чем порнографии.

ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ВЫХОДИТ

Засмотрелся на симпатичную сотрудницу, вдруг освоившую походку подиумной модели? Имей в виду — возможно, это сигнал, что она готова к зачатию. Ученые из Франции (откуда же еще?) подтверждают: чем ближе овуляция, тем чаще женщина посылает сексуальные сигналы окружающим. Всем окружающим без разбора — не обольщайся на свой счет.

НЕ ЕЛИ, А ДАЛИ

Будь начеку, если твоя девушка села на диету! Ученые из Монмаутского университета (США) установили: отказавшиеся от шоколадок и выпечки женщины чаще соглашаются на свидание и даже спонтанный секс с другим партнером. "Диета истощает не только тело, но и волю, — говорит профессор Гарри Левандовски. — У женщины, вложившей всю душу в борьбу с калориями, просто не хватает сил сопротивляться напору чужого мужчины".

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK, DIOMEDIA

ВЕСОМЫЙ АРГУМЕНТ

Чтобы сбросить вес, нужно постоянно увеличивать его. Кроме шуток: исследование издания Journal Of Strenght And Conditioning Research показало, что высокий уровень метаболизма можно поддерживать, только постепенно увеличивая нагрузки в спортзале. Чтобы доказать эту простую мысль, две группы подопытных крыс три раза в неделю пыхтели на специальных тренажерах, причем у одной из групп нагрузка постоянно увеличивалась. После 8 недель тренировок именно эти крысы продемонстрировали хороший уровень обмена веществ, тогда как у их собратьев из группы стабильной нагрузки рост метаболизма довольно быстро закончился.

30%

НА СТОЛЬКО ПАДАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ТВОЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ ВЛАГИ.

Alabama, A&M & Auburn Universitie

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Частые занятия бегом на длинные дистанции позволяют сбросить вес быстрее, чем редкие и короткие пробежки.

Medicine & Science in Sports and Exercise

МЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ

Что ты обычно делаешь после тренировки? Встряхнулся, принял душ, вытерся и пошел по делам? Воспользуйся рекомендацией канадских исследователей и подари себе 10 минут тонизирующего массажа сразу после упражнений. Ты заметишь, что восстановление происходит гораздо быстрее, а про боль в мышцах и суставах и вовсе можно забыть.

Как это работает

- Во время тренировки в клетки мышц проникают белки NF-kB.
- Это приводит к возникновению воспалительных реакций в твоих нагруженных мышцах, и им требуется больше времени на восстановление.
- 10 минут общего массажа препятствуют концентрации NF-kB в мышечных клетках и снимают боль.

ПОСТРОЙ НАСТРОЙ

То, что занятия в спортзале — отличная таблетка от депрессии, тебе давно известно. Но сколько именно этих таблеток следует принимать? Исследователи из журнала Preventive Medicine (США) в течение года наблюдали за 2862 испытуемыми и нашли ответ на этот вопрос.

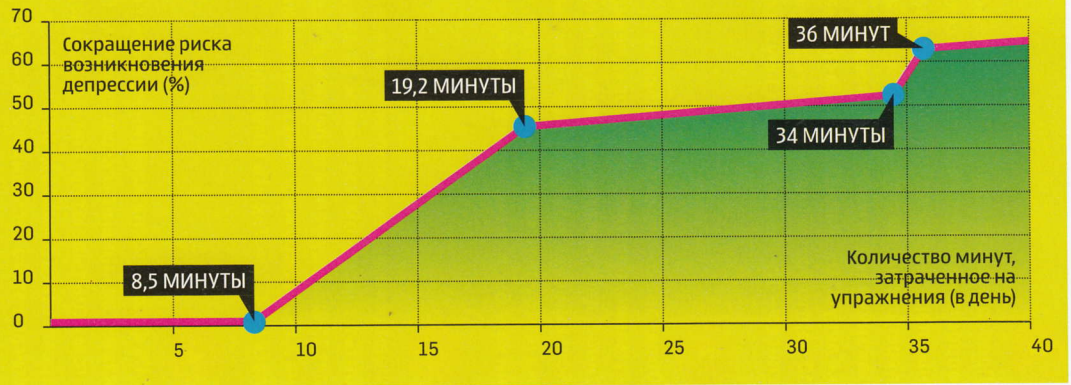


ФОТО: LEGION-MEDIA

ФЕЛЕМЕ

1

Проведенный ресурсом Smartdate.com опрос показал, что больше всего сексуальных партнеров к моменту исследования перепробовали француженки, чьи имена заканчиваются на "а". Лидировали в списке девушки с именем Laura (в среднем, 10 партнеров за плечами). На другом конце списка — Thérèse (в среднем 1 мужик).

2

Образ эдакого плохиша, небрежно (но продуманно) одетого, с двух-трехдневной щетиной, действительно привлекателен для большинства француженок. Если имя Сержа Генсбура тебе ничего не говорит, вспомни хотя бы, как выглядит Венсан Кассель.

3

Франция жирнеет, особенно если говорить о городском населении. За последние лет 15 француженки в среднем пополнели на 3,1 кг, а окружность их талии увеличилась на 4,7 см. Так что поторопись.

4

74% французских женщин не имеют никаких связанных с сексом проблем. При этом испытывают оргазм каждый раз во время секса лишь 16%. 55% часто достигают этого состояния, 21% — редко, 5% — никогда. Таковы результаты исследования, охватившего 3404 гетеросексуальных француzских женщин, чей средний возраст составил 35 лет.

Источники: Esquire.com, LeMonde.fr, Reuters.com, Time.com

ФОТО: PICDESK. MODEL: FANNY ANSELME

ФРАНЦУЗСКИЕ БУЛКИ

Француженка и модель Фанни Ансельм, представленная на этих страницах, как бы намекает: бросай все и мчи на родину шампанского, Наполеона и французского поцелуя. Мы же дополняем ее намек некоторыми фактами.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

Засеки ее

Чем только не говорит с тобой женщина. И ртом, и глазами, и телом, и... минутами. Мы расскажем тебе, когда стоит включить секундомер, чтобы узнать кое-что важное о твоей новой знакомой.

На сколько она опоздала на первое свидание?

10-15 МИН. Если женщина опаздывает на первое свидание, это нормально — но только когда она задерживается не больше чем на 15 минут. Дама пришла на рандеву с запасом? Будь осторожен. Похоже, она относится к романтическому ужину как к деловой встрече.

>25 МИН. Она опоздала больше чем на 25 минут, но при встрече делает вид, что так и надо? А может, ей и правда все равно? В общем, это отличный повод сказать: "Давай, до свидания". Ты и так потратил слишком много времени на абсолютно нерабочий вариант.

ПОДСКАЗКА: Избавь ее от чувства вины за небольшое опоздание — тебе же будет проще. Возьми с собой книгу или любимый журнал. Читающий мужчина выглядит расслабленным, плюс у вас сразу появится тема для разговора.

Прощание с подругой занимает...

3-5 МИН. Вы говорите друг другу "пока" у ее подъезда уже больше 3 минут? Отлично. Похоже, ты ей по-настоящему интересен. Представительницы прекрасного пола используют "дополнительное время", чтобы еще крепче привязать мужика к себе.

<60 СЕК. Поверь, это плохой знак. Особенно когда она говорит, что ей надо "бежать по работе". Возможны два варианта. Первый: она строит из себя недотрогу. Второй: у тебя нет шансов завоевать эту женщину.

ПОДСКАЗКА: Вы уже 10 минут топчетесь у ее подъезда, не в силах расстаться. Не болтай лишнего! Не назначай сразу следующее свидание. Пускай она помучается ожиданием, дай ей на это два дня, только потом звони.

Она отвечает на твою эсэмэску спустя...

1-3 Ч. Ей нужно меньше часа, чтобы ответить на твое сообщение? Радуйся — она всегда готова общаться с тобой. По крайней мере, посредством телефона. На ответ уходит 2-3 часа? Тоже нормально — ты ей интересен.

<3 Ч. Если она один раз ответила на твою эсэмэску позднее чем через три часа или вообще ничего не написала, это нестрашно. Но когда она делает так 3 раза подряд, это тебе знак - найди кого-нибудь еще, пооперативнее.

ПОДСКАЗКА: Ученые в Корнелльском университете (Нью-Йорк) обнаружили, что позитивная энергия и хорошее настроение в человеке достигают своего максимума где-то в районе 16:00. Пиши ей в это время, если хочешь получить что-нибудь доброе в ответ.

P.S. ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ЮМОР, НО БОЛЬШЕ ВСЕГО ЦЕНЯТ САМОИРОНИЮ, НАПОМИНАЕТ JOURNAL OF EVOLUTIONARY PSYCHOLOGY

ФОТО: DIOMEDIA

У КОГО-ТО ЧТО БОЛИТ?

Эта быстрая самодиагностика позволит тебе разобраться, серьезная с тобой случилась беда или не очень. От результатов зависит, стоит ли бежать к врачу немедленно.

БОЛЬ В МЫШЦАХ ПРЕССА ИЛИ ГРЫЖА?

Что сделать Немного физиологии: натужься, как делаешь это в туалете, и внимательно прислушайся, где болит. Если нет ничего подозрительного на ощупь, значит, дело действительно в перетруженных мышцах. "А если ты нащупаешь небольшой мягкий выступ в месте, где сосредоточена боль, то это грыжа, — поясняет Трэвис Сторк, д. м. н., врач отделения неотложной помощи. — Это кишечный тракт пробивается сквозь мышцы брюшной полости". Еще один симптом грыжи: боль обостряется, когда ты кашляешь или поднимаешь что-то увесистое.

Что дальше Если дело в уставших мышцах, отложи очередную тренировку на день-другой: мышечная ткань должна восстановиться. А вот грыжу надо обязательно познакомить с врачом.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ЗУБ ИЛИ ДЫРА?

Что сделать Если ты вдруг почувствовал несильную боль в одном или нескольких зубах, то при очередной чистке внимательно рассмотри их в зеркале. "Если видишь ровный ряд очень беленьких, не отличающихся по цвету друг от друга зубов, то, скорее всего, у тебя просто повышенная чувствительность эмали (лимонов переел, с кем не бывает), — говорит врач-стоматолог, к. м. н. Александр Дымников. — Если заметишь, что какой-то зуб потемнел или на нем появилось черное пятно, то это, скорее всего, кариес".

Что дальше В случае с кариесом стоматолога не избежать. Если же видимых изменений нет, попробуй на время сменить щетку на более мягкую, а обычную зубную пасту — на пасту для чувствительных зубов. Если спустя две недели боль не пройдет, придется-таки показаться стоматологу.

УШИБ ИЛИ ТРЕЩИНА?

Что сделать Например, ты сильно ударился рукой. Подушечкой любого удобного пальца надави несколько раз на ту область, которая болит. "Если тебе больнее всего при надавливании на травмированные ткани, то, скорее всего, у тебя сильный ушиб, — говорит доктор Джонатан Гарино, хирург-ортопед. — Но если боль сильнее всего, когда давишь на кость, причем с любой стороны руки, то это, скорее всего, трещина".

Что дальше Если это действительно трещина, то на следующий после травмы день боль однозначно усилится — из-за развившегося воспаления. И в любом случае, если облегчение не наступает в течение 48 часов, двигай к травматологу.

РАЗДРАЖЕНИЕ В ПАХУ ИЛИ ГЕРПЕС?

Что сделать Почеши воспаленную область. Кожа шелушится? После тренировки она краснеет пуще прежнего и чешется сильнее? "Это похоже на паховую эпидермофитию, в народе ее называют просто раздражением, — сообщает доктор Андан Насир, дерматолог. — Со временем состояние кожи будет лишь ухудшаться. А вот герпес выглядит иначе: это высыпание красного цвета, увенчанное небольшими прозрачными пузырьками. Оно появляется, потом исчезает".

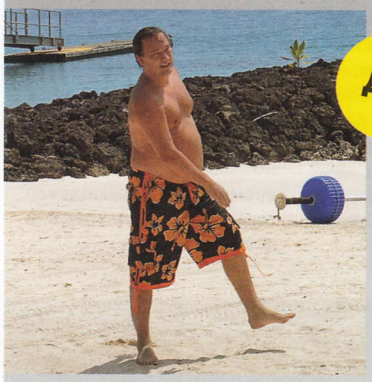
Что дальше Паховая эпидермофития не устоит перед назначенной врачом мазью, а с герпесом дела обстоят сложнее: этот вирус проявляется где угодно (был в паху — может двинуть и на гениталии), и его не получится убить. Лекарства снимают лишь его внешние проявления. И если дело дошло до паха, одно можно сказать наверняка: на время лучше отказаться от секса, чтобы не навредить девушке.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MICHAEL LEWIS/MCKIBILLO

P.S. А ЕЩЕ ЧЕРТОВ ГЕРПЕС — ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА. ВИРУС ПОСЕЛЯЕТСЯ В МОЗГУ — И ПРИВЕТ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



ДО

МАКСИМ ХОЗЯИНОВ

Возраст: 36 лет
Рост: 186 см
Вес до: 117 кг
Вес после: 87 кг
Стаж похудения*: 10 месяцев

ПОСЛЕ

Так вышло, что герой нашей традиционной рубрики, сам того не подозревая, осуществил мечту многих и многих мужчин. И дело не в сброшенных 30 кг. Слово Максиму:

"Как и многие, я с юности занимался всевозможными видами спорта, много играл в футбол, но со временем офисная работа, удобная машина и бесконечная череда корпоративных мероприятий с обильно накрытыми столами раздули меня до фантастических 117 кг.

Два-три раза я делал смелый шаг и покупал абонемент в фитнес-клуб, но моего желания сбросить вес хватало на одно-два занятия. Очередная попытка, предпринятая в декабре 2010-го, наверняка закончилась бы так же бесславно, если б не одно "но". Когда я в зале пытался сделать упражнение на пресс на доске с уклоном, ко мне подошла девушка-инструктор и сказала, что я все делаю неправильно. Показала, как надо, и ушла. А я посмотрел ей вслед и очень захотел ей понравиться.

В общем, я три раза в неделю стал заниматься с ней как с личным тренером. Тренировки, ясное дело, не прогуливал. Сначала у нас были отношения в духе "продавец-покупатель", но я тем временем перезнакомился со всеми тренерами, чтобы чаще быть в ее компании, стал появляться на всяких спортивных мероприятиях, которые устраивал фитнес-клуб, чтобы пересекаться с ней и там. А в июле 2011-го я пригласил ее на "Нашествие", и это было, так сказать, наше первое свидание, после которого мы стали встречаться не только в зале.

1 января этого года мы поженились. К этому моменту я уже весил на 30 кг меньше, чем год назад, потому что, как говорит моя жена, не худеют только ленивые. А еще она говорит, что желание превращается в тысячу способов, а нежелание — в тысячу причин. Советую держать эту мысль в голове всем, кто очень хочет похудеть, но почему-либо не делает этого. Хватит лениться!"

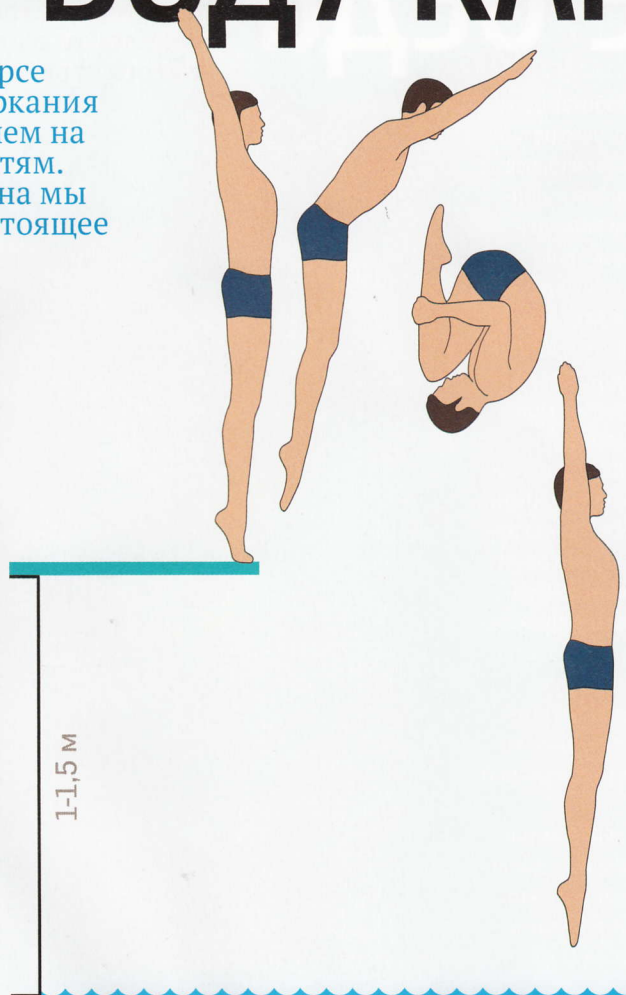
Ты тоже смог избавиться от центнера лишнего жира? Расскажи о себе, стань примером для других. Присылай рассказ о себе и фото "до/после" сюда: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть блендер Philips HR1659 с удобной насадкой для резки кубиком, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машины Gorenje.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. КОГДА ТЫ САМ ЧИСТИШЬ ОРЕХИ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ИХ СЪЕСТЬ, ТЫ СЪЕДАЕШЬ НА 40% МЕНЬШЕ. НЕ ПОКУПАЙ ОЧИЩЕННЫЕ

КАК В ВОДУ КАНУТЬ?

Разбег на скользком пирсе и беспорядочные кувыркания в воздухе с приводнением на брюхо оставь малым детям. В разгар пляжного сезона мы научим тебя делать настоящее красивое сальто.



ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Убедись, что в месте прыжка безопасное дно и достаточная глубина (хотя бы метра три). Платформа, с которой прыгаешь, тоже должна быть безопасной — устойчивой, нескользкой. Оптимальная высота прыжка для любителя — метр, максимум полтора. В принципе, даже полуметровой вышки хватит, чтобы сделать нормальное сальто.

ТЕХНИКА

1 Если есть возможность, посмотри, как выполняют прыжки профессионалы. Запомни увиденное и мысленно представляй себе эту картинку, когда будешь прыгать сам.

2 Встань на самый край опоры, руки подними и, соединив ладони, отведи назад — как будто собираешься двумя руками метнуть куда подальше топор.

3 Оттолкнись ногами вверх-вперед и одновременно метни свой невидимый топор — выброси руки вперед. Именно руками задается направление любого прыжка, и благодаря "броску" происходит закручивание тела в воздухе. Если все сделал правильно, в полете ты будешь на безопасном расстоянии от края опоры. Если прыгнешь строго вверх, приземлишься строго вниз — туда, откуда прыгнул.

4 Теперь главное — сгруппироваться. Прижми колени к плечам и обхвати каждую ногу рукой: правую — правой, левую — левой. Голову опусти и упрись подбородком в грудь — чтобы не удариться лицом о воду при неудачном падении.

5 Последний элемент прыжка — открытие. Сделав один полный оборот, ты должен распрямиться и ногами войти в воду. С этим, конечно, сложнее: неподготовленный человек в полете теряется и не очень представляет себе, когда пора открываться. В бассейне спортсменам тренер с суши в нужный момент кричит: "Ап!" Вот этот "ап" тебе придется подбирать самостоятельно опытным путем.

Эксперт: Глеб Гальперин, заслуженный мастер спорта, двукратный бронзовый призер Олимпийских игр 2008 года по прыжкам с вышки

ОШИБКИ

1 Делая сальто, не верти головой. Будешь смотреть по сторонам — и начнется винтовое вращение тела, упадешь на бок (больно), хуже всего — если на ухо, потому что от сильного удара о воду может лопнуть барабанная перепонка.

2 Лучше вообще не открываться, чем открываться как и когда попало. Если понимаешь, что потерял ориентацию в воздухе, оставайся сгруппированным — так меньше шансов, что ты отобьешь себе лицо и опять же уши. Максимум — ударишься спиной, бедрами. При прыжке с метровой высоты это не страшно.

P.S. В БОЛЬШОМ СПОРТЕ ЗА СЧЕТ РАЗНЫХ КОМБИНАЦИЙ ЭЛЕМЕНТОВ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ 90 ВАРИАНТОВ ПРЫЖКА С ВЫШКИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

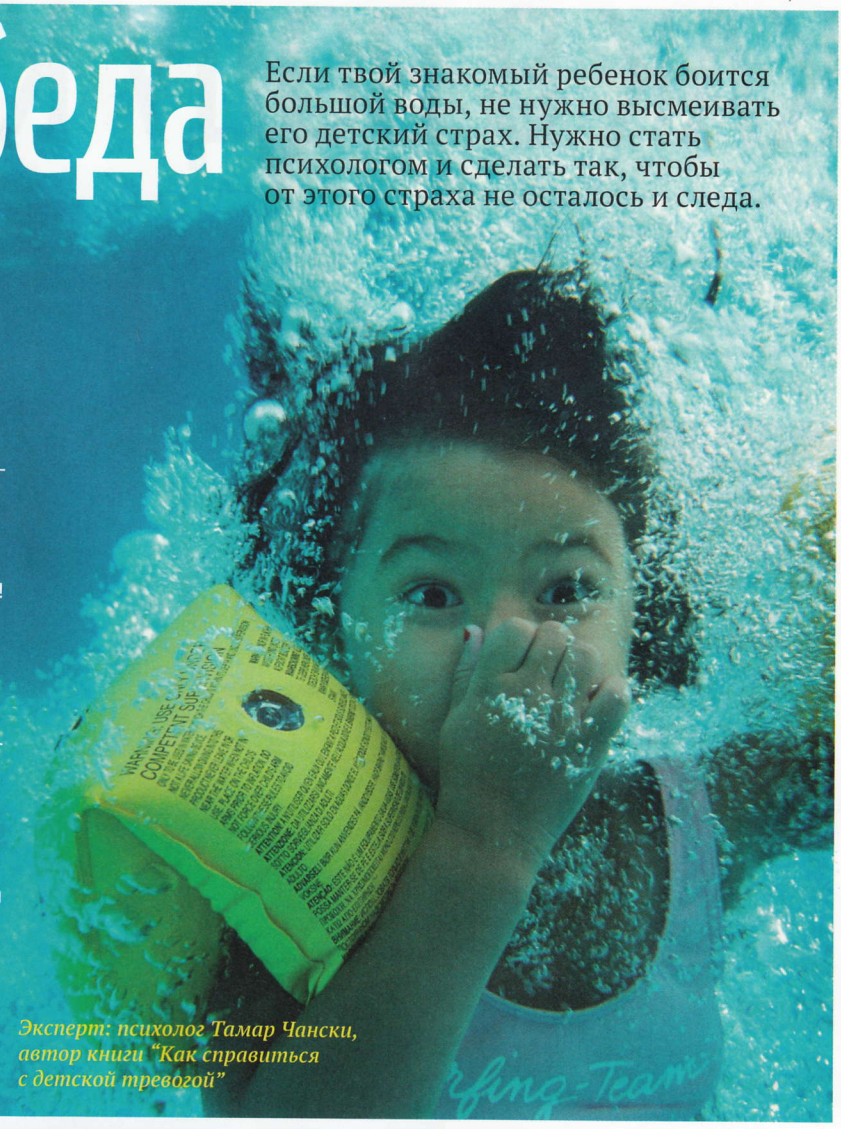
Вода не беда

Если твой знакомый ребенок боится большой воды, не нужно высмеивать его детский страх. Нужно стать психологом и сделать так, чтобы от этого страха не осталось и следа.

Большой бассейн, морской пляж, река-красавица на даче у друзей могут испугать ребенка просто потому, что это незнакомая территория. Это как первый день в школе или знакомство с новыми хулиганами в летнем лагере. Так что тебе лучше удержаться от подталкиваний в спину и выкриков вроде: "Давай, че ты мнешься, как сопля!" Если ребенок колеблется и хочет осмотреться, пусть поколеблется и осмотрится. В этот момент гораздо эффективнее сработает другая фраза: "Смотри, вон те мальчишки и девчонки отлично проводят время!" — таким образом ты привлечешь внимание ребенка к другим детям, которые в меру своих самых разных способностей плещутся вдоль береговой линии. Возможно, ему захочется присоединиться.

Если это не сработает, спроси прямо, чего ребенок боится. Может, все дело не в воде, а в задорной компании молодежи или ревущем аквабайке. В таком случае твоя задача — миновать опасности и выбрать место поспокойнее. Хорошая фраза в этой ситуации: "Пойдем вон туда, там потише". Плохая: "Да ладно тебе! Они не собираются топить тебя, не дрейфь!" Когда ребенок видит, что его понимают, он больше доверяет и тебе, и тем обстоятельствам, в которых оказался. Не подрывай это доверие дебильными шутками из серии: "Стрелять-колотить! Акула! Греби скорей к берегу!!!"

И ни в коем случае не рассказывай ребенку о своем страхе, что он утонет. Что из этого может получиться — см. на стр. 46.



Эксперт: психолог Тамар Чански, автор книги "Как справиться с детской тревогой"

КАКОЙ ТЫ ГЛАДЕНЬКИЙ

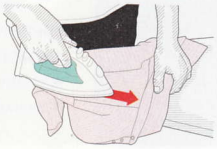
МЯТАЯ РУБАШКА НЕ КРАСИТ МУЖЧИНУ ТАК ЖЕ, КАК НЕ КРАСИТ ЕГО МЯТОЕ ЛИЦО. УТЮГ, ДОСКА — И ТЫ СНОВА КРАСАВЧИК.

С ЧИСТОЙ ВОДЫ

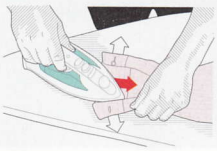
Утюг с отпаривателем заправляй дистиллированной водой — чтобы избежать адской накипи. Не так много ты и гладишь — не разоришься.

1. Начни с воротничка. Гладь его с изнанки и не налегай на кончики, чтобы они не обтрепались от твоего усердия.

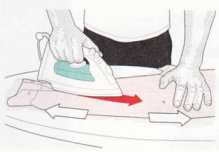
2. Плечи гладь, надев каждое по очереди на узкий округлый конец гладильной доски.



3. Пуговицы на манжетах расстегни и разверни конец рукава, как потрошеного кролика. Гладь изнутри.



4. Вытяни рукав во всю длину, расправь большие складки и хорошенько отгладь с обеих сторон. Затем кончиком утюга разгладь получившуюся продольную стрелку. А в идеале — заведи себе специальную мини-доску для глажки рукавов.



5. Разложи один бок рубашки на доске, расправь, прогладь и постепенно прокручивай рубашку — переходи к спине, потом к другому боку. Погладил — повесь сорочку на плечики минут на 5-10, чтобы ткань пришла в себя и вещь сидела на тебе нормально.

P.S. ТОНУЩИЙ ЧЕЛОВЕК НЕ КРИЧИТ И НЕ МАШЕТ РУКОЙ. ОН БЕСПОРЯДОЧНО БАРАХТАЕТСЯ, ПЕРИОДИЧЕСКИ СКРЫВАЯСЬ ПОД ВОДОЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ISM

ВКЛЮЧИ РУБИЛЬНИК

Что может быть лучше зарядки на свежем воздухе! Оказавшись за городом, не упускай случая: приседай, подтягивайся, коли дрова. О технике выполнения последнего упражнения и пойдет сегодня речь. (Деревенских снобов просим не зацикливаться на этой заметке.)

ИНВЕНТАРЬ

КОЛУН От обычного топора отличается удлиненной рукоятью, утяжеленным полотном и углом заточки 40-60° — все это упрощает процесс колки и делает его более безопасным. С чурками небольшого диаметра можно управиться и обычным топором, а за массивные чурбаны без колуна лучше и не браться.

КОЛОДА То, на чем колешь. Правильная колода — это широкий, устойчивый пень высотой до колена. Стоять она должна на твердой неупругой поверхности, иначе пружинящее основание съест силу твоего удара и превратит все занятие в изнурительную глупость. Бетон, утоптанная сухая земля — хорошая основа. Только что вскопанная грядка — ужасная.

ЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ Надень, если есть. Отлетевшая в глаз щепка — не такая уж редкость при колке дров.

ТЕХНИКА

1. Поставь чурбан, который собираешься расколоть, ближе к противоположному краю колоды — так в случае промаха топор вонзится в колоду, а не в твою ногу.
2. Возьми колун обеими руками ближе к концу рукояти — сила удара будет максимальной.
3. Встань на подходящем расстоянии от колоды — так, чтобы руки с топором в момент удара по чурбану были прямыми, а не согнутыми в локтях.
4. Расставь ноги пошире (опять-таки чтобы не засадить топор в одну из них) и согни в коленях (или немного наклонись вперед) — чтобы в момент вхождения в чурбан топорище было параллельно земле.
5. Прицельсь. Меть в середину полена, а если в нем уже есть трещинка недалеко от центра — расположи топор параллельно ей. При колке большого чурбана нужно сначала обколоть его по краям, а уже потом лупить в сердцевину. Если в чурке сучок, лезвие топора направляй вдоль него, а не поперек.
6. Размахнись посильнее, но не переусердствуй: при слишком сильном ударе топор может соскользнуть, а полено — улететь. А теперь бей!
7. Остался жив? Опробуй разную силу и скорость удара — возможно, тебе и не нужно размахиваться из-за спины и кричать при каждом ударе, как Шарапова.

Как говорится

БУЗИТЬ
Бузить — значит устраивать бузу, то есть возню, драку, шум, скандал. А "буза" в первом своем значении — это легкий алкогольный напиток из проса, гречихи или ячменя на Кавказе и в Крыму, по старой классификации — вид полпива. Все сходится: выпил бузы — начинаешь бузить.

ШАРОМЫГА
Речь о том, кто хочет поживиться за чужой счет, о жулике, пройдохе, ловкаче. Слово родилось из французского выражения "cher ami", "дорогой друг". Так солдаты наполеоновской армии обращались к русским крестьянам по разным вопросам, за что и были прозваны шаромыгами, шаромыжниками.

БУРАТИНО
Если ты вдруг не знал, то имя этого деревянного героя — не набор звуков, хорошо ложащихся на ноты, а вполне реальное слово из итальянского языка — burattino, переводится как "кукла", "марионетка". К слову, оригинальная книга про Пиноккио так и называется: "Le avventure di Pinocchio. Storia di un burattino", "Приключения Пиноккио. История одной куклы".

P.S. ОБЫЧНАЯ ДЛИНА ТОПОРИЩА КОЛУНА — САНТИМЕТРОВ 80. ЕСЛИ ДЛИННЕЕ — ТЯЖЕЛО МАХАТЬ, ЕСЛИ КОРОЧЕ — УДАР ЛЕГКОВАТ

Получи по сосиске

Уличный хот-дог с кетчупом кислотного цвета — плохо. Домашний хот-дог с необычной заправкой — хорошо. Приятного аппетита.

ТЫ В ЧИКАГО
Порезанный мелкими кубиками лук, кусочки свежего помидора, четверть разрезанного вдоль маринованного огурца, пара кусочков маринованного острого зеленого перца, горчица.

ТЫ В МЕКСИКЕ
Ломтики авокадо, порезанный кубиками помидор, поджаренный бекон, мелко порубленный лук, консервированная фасоль, майонез.

ТЫ НА ЮГЕ ФРАНЦИИ
Хороший мазок дижонской горчицы, покрошенный сыр с голубой плесенью (типа рокфора или горгонзолы) и приправа под названием "Прованские травы" (продается в пакетиках).

ТЫ В ГРЕЦИИ
Свежий шпинат, пассированный (слегка обжаренный) в оливковом масле с мелко порубленным чесноком, мазок натурального йогурта, пара капель лимонного сока.

Гриль их!

Пока лето в разгаре, жарь сосиски на решетке на углях. И не забывай первое правило гриль-повара: главное — не пережарить! Твоя задача — хорошо нагреть сосиски, а не высушить их, поэтому двух-трех минут будет вполне достаточно. А чтобы они точно прогрелись и внутри, достань их из холодильника заранее — пусть полежат в тепле. Да, и сами булки тоже не забудь обжарить — по 15-30 секунд с каждой стороны.

ПИВО ГОРЧИТ

А теперь главный бонус — горчица, замешанная на пиве! Отлично идет не только с хот-догом, но и с пивом, само собой.

1. В глубокой сковороде на среднем огне обжаривай 125 г горчичных зерен, пока не пойдет горчичный дух (3-5 минут, без масла).

2. Залей их 330 мл светлого пива (выбирай душистое, с насыщенным вкусом, например, светлое бельгийское, вроде Leffe), добавь 120 мл яблочного уксуса, 60 г сахара (лучше тростникового), натертую цедру одного апельсина и два мелко порубленных зубчика чеснока. Смесь должна выкипеть на среднем огне наполовину (20-25 минут), после этого перелей ее в блендер и преврати в однородную массу.

3. Верни массу обратно в сковороду, добавь 3 ст. л. кукурузного крахмала — и пусть еще побурлит, пока не загустеет (минут 5). Для цвета можешь добавить 2 ст. л. куркумы, перемешать. Остужай и подавай.

P.S. НЕ ЭКОНОМЬ НА СОСИСКАХ: ИЩИ ПОДОРОЖЕ, В НАТУРАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКЕ И ЧТОБ БЫЛИ ПОХОЖИ НА МЯСО, А НЕ НА КАРТОН

ФОТО: LISA SHIN

25 ВЕЩЕЙ В ТВОЕМ ДОМЕ, КОТОРЫЕ ПОРА БЫ УЖЕ ВЫКИНУТЬ

1. Знак "Стоянка запрещена", который ты спер 10 лет назад по пьяни.

2. Видеомагнитофон.

3. Глиняная пивная кружка с крышкой. Когда ты в последний раз пил из нее? При этом не ударившись лбом, глазом или щекой?

4. Лакированная рапана с надписью "Сочи-1988".

5. Пленочный фотоаппарат — "мыльница".

6. Солнцезащитные очки с выпавшим винтиком, "которые еще можно починить".

7. Двубортный костюм фабрики "Большевичка".

8. Просроченный автомобильный огнетушитель.

9. Зарядка от потерянного телефона.

10. Галстук, на котором утка вылетает из кустов, а охотник в синей шапочке пытается по ней попасть.

11. Пластиковая елка.

12. Собрание сочинений Александра Серафимовича. И подарочный альбом "Красивые лошади" в придачу.

13. Связка ключей неясного происхождения. Дисконтные карточки давно закрывшихся магазинов. Талон техосмотра за 2002 год.

14. Том "Желтых страниц" за 1998 год.

15. Одеколон, который надоел тебе где-то к середине бутылка.

16. Незаправленная зажигалка Zippo.

17. Наручные часы "Полет".

18. Пакетики с фурнитурой из "Икеи".

19. Непарные носки.

20. Старый унитаз, банка краски и в наборе к ней — стеклянная баночка с засохшими навсегда кисточками.

21. Лекарственные травы и сборы, купленные непонятно кем и когда с какой-то забытой целью.

22. Чеканка "Нефертити".

23. Старые кошельки, в которых вместо денег водятся жуки.

24. Запылившаяся модель крейсера "Варяг", которую ты так и не доклеил.

25. Пианино "Юность".

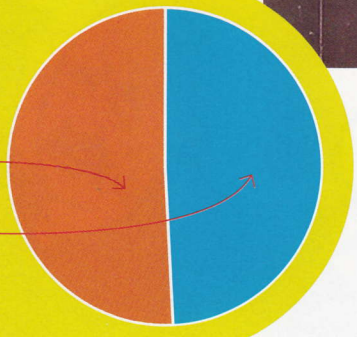
P.S. ПО ДАННЫМ ООН, НА КАЖДУЮ КВ. МИЛЮ МИРОВОГО ОКЕАНА (3,4 КМ^2) ПРИХОДИТСЯ 46 ТЫС. ФРАГМЕНТОВ МУСОРА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ БЛОСЯК/BANG! BANG!

УМНИЦА ПРОТИВ КРАСАВИЦЫ

И опять у нас на рассмотрении жизненно важный вопрос. Что важнее применительно к девушке: внешние характеристики или внутреннее устройство?

ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ДЕВУШКА БЫЛА...



Умной 52%

Красивой 48%

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 4700 респондентов

Чем выше человек (в пределах нормы, конечно), тем он умнее. И девушек это тоже касается. Каждый дополнительный дюйм роста (2,5 см) — это в среднем плюс 0,4 пункта к уровню IQ. Одно из возможных объяснений такой зависимости сводится к тому, что и развитый ум, и развитый рост — это признаки хорошего здоровья. Генетически здоровый человек, который развивается без отклонений, теоретически имеет больше шансов вырасти и высоким, и умным. Поэтому 180-сантиметровая красавица объективно лучше полутораметровой дурнушки.

Сатоси Канадзава, антропопсихолог, Лондонская школа экономики и политических наук

Согласно результатам опубликованного в 2011 году исследования, парам, в которых мужчина симпатичнее женщины, развод угрожает гораздо реже, чем парам, в которых женщина намного привлекательнее мужчины. "Красивая женщина самоуверенна, она сама находит и выбирает себе мужчину, она решает, стоит ли продолжать отношения, она легко меняет партнеров, потому что уверена, что долго искать нового не придется, — комментирует этот факт один из авторов исследования Роб Баррисс. — Другая причина частых разводов — это необузданная ревность со стороны менее симпатичных мужей".

Журнал Personality and Social Psychology Bulletin

Мужчины, женатые на образованных женщинах, живут дольше — таковы результаты масштабнейшего исследования, проведенного в Швеции и охватившего порядка 1,5 млн человек. По мнению ученых из Стокгольмского университета, причина в том, что женщина традиционно больше времени посвящает бытовым делам, и чем она умнее, тем больше внимания она уделяет здоровому образу жизни семьи, в том числе правильному питанию, своевременному лечению и т.д.

Journal of Epidemiology and Community Health

23%

ЖЕНЩИН, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ ПОРТАЛА WOMAN.RU (1635 РЕСПОНДЕНТОВ), НА ВОПРОС: "ДОВОЛЬНЫ ЛИ ВЫ СОБОЙ?"— ОТВЕТИЛИ: "КОНЕЧНО". 55% ВЫБРАЛИ ВАРИАНТ "ВРЕМЕНАМИ", 17% — "ОЧЕНЬ РЕДКО", 3% — "НИКОГДА".

Брэдли Раффл из Университета Бен-Гуриона (Израиль) провел эксперимент: разослал на реальные вакансии 2656 резюме. Каждое в двух экземплярах: одно с фото, другое — без, причем люди на фото были разные — и симпатичные, и заурядные. На мужские резюме с привлекательным фото работодатели отзывались в два раза чаще, чем на резюме без карточки. А вот женские резюме без фото вызвали наибольший интерес — на них отвечали на 22% чаще, чем на резюме с рядовой фотографией, и на 30% чаще, чем на резюме с очень привлекательным фото. Причины: женская ревность (специалисты по подбору персонала — чаще женщины) и в целом негативное восприятие соискательниц, дополняющих свое резюме фотографией. Основной вывод: красивым женщинам сложнее устроиться на работу.

Social Science Research Network, ssrn.com

P.S. КАК ГОВОРИЛ ФРАНЦУЗСКИЙ ЛЕКСИКОГРАФ И ФИЛОСОФ ПЬЕР БУАСТ (1765–1824), КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА УМИРАЕТ ДВА РАЗА

Не забудь в этом месяце...

послушать

1–5 АВГУСТА

Фестиваль Kubana 2012

Краснодарский край, Темрюкский район, станция Веселовка, поселок Янтарь

Традиционный ежегодный опен-эйр на этот раз достиг уровня серьезного европейского фестиваля. Просто перечислим участников: The Offspring, Korn, Sum 41, Gogol Bordello, Enter Shikari, The Subways, Sunrise Avenue, Infected Mushroom, "Ленинград", Дельфин, Noize MC... И это только начало.

5 АВГУСТА

G3: Joe Satriani, Steve Vai, Steve Morse

Москва, "Крокус Сити Холл"

Джо Сатриани — один из самых авторитетных гитаристов в мире, на его счету более 10 млн проданных дисков. Стив Вэй — не менее авторитетный гитарист и звезда фильма "Перекресток", в котором он сыграл музыканта, продавшего душу дьяволу. Стив Морс — гитарист Deep Purple и тоже фигура ого-го! Сначала — сольники, потом — гитарный джем.

11 АВГУСТА

Ministry

Москва, Arena Moscow

Стартовав в начале 80-х едва ли не с синти-попа, группа быстро сменила стиль на агрессивный индастриал и вплотную приблизилась к металлу. Были самоубийства, укусы ядовитых пауков, распад группы и годы молчания. Теперь они снова несут с собой громы и молнии.

посмотреть

С 9 АВГУСТА*

"Вспомнить все"

Обычный работяга, мучимый воспоминаниями о том, чего не было, приходит в офис компании "Вспомнить все", и его чуть не арестовывает отряд спецназа. Потому что оказывается, он не просто работяга... Ремейк знаменитого одноименного фильма — старая байка на новый лад.

С 16 АВГУСТА

"Неудержимые-2"

Главный фильм лета — продолжение "Неудержимых", в которых Сильвестр Сталлоне объединил любимых героев боевиков прошлого. Теперь их стало еще больше: сам Сталлоне, Арнольд Шварценеггер, Чак Норрис, Жан-Клод Ван Дамм, Брюс Уиллис, Джейсон Стэтхем, Джет Ли, Дольф Лундгрен, Рэнди Кутюр и другие.

С 30 АВГУСТА

"Эволюция Борна"

Очередная серия приключений суперагентов, которые не те, кем кажутся. Поскольку сами не очень понимают, кто они такие и откуда взялись. Правда, почти без самого Борна. Но драк будет много, как и взрывов, стрельбы и погонь. Как говорит один из героев фильма, "пора, наконец, трезво оценить масштаб катастрофы".

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

10–11 АВГУСТА

Чемпионат Северной Европы по дрифтингу FIA NEZ

Санкт-Петербург, автодром "Санкт-Петербург"

Чемпионат по дрифтингу такого серьезного уровня пройдет в России впервые. Два с лишним десятка асов управляемого заноса будут на твоих глазах бороться за звание лучшего дрифтера. Ожидается и вся сопутствующая атрибутика: жженая резина, девушки в купальниках, выкрутасы на мотоциклах, отточенные парные заезды. Приходи, будет смачно.

ДО 30 СЕНТЯБРЯ

Марк Шагал. Истоки творческого языка художника

Москва, Государственная Третьяковская галерея

Выставка к 125-летию со дня рождения художника: более 150 графических работ, живопись, авторская скульптура. Самое интересное: почти не известные у нас рисунки, акварели и гуаши от ранних витебских зарисовок до поздних парижских коллажей, а также знаменитые офорты — иллюстрации к Библии и "Басням" Лафонтена. Устрой себе культурный тихий час.

поиграть

"Игра престолов"

Платформы: PC, Xbox, PlayStation

Для всех знатоков и почитателей фэнтезийных вселенных. "Игра престолов" — масштабная ролевая игра, созданная по мотивам небезызвестной саги "Песнь Льда и Пламени", причем игровой мир расписал и разложил в нем все по полочкам сам автор "Песни" Джордж Мартин. Среди персонажей, конечно, будут кровавая королева Серсея, хитроумный Варис по прозвищу Паук, лорд-командующий Ночного Дозора Джиор Мормонт. Ну и не забывай о том, что политика в этом мире нередко оказывается важнее доброго меча.

Lollipop Chainsaw

Платформы: Xbox, PlayStation

Беспредельно миленькая чирлидерша-блондинка, решившая навести порядок в собственной школе, направо и налево крошит бензопилой оголтелых зомби. Ну разве не прелесть? Слоган игрушки: "Секс, кровь и рок-н-ролл".

ФОТО: ТАСС-PHOTO

P.S. А ВОТ ЗНАМЕНИТЫЙ ВЕНГЕРСКИЙ РОК-ФЕСТИВАЛЬ SZIGET (В ЭТОМ ГОДУ ДВАДЦАТЫЙ, ЮБИЛЕЙНЫЙ) ПРОЙДЕТ 6–13 АВГУСТА

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

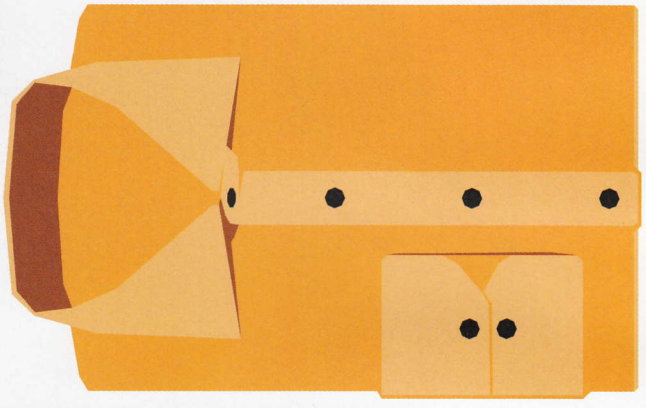
53,9

МЕТРА — С ТАКОЙ ВЫСОТЫ В 1987 ГОДУ ШВЕЙЦАРЕЦ ОЛИВЕР ФАВР ПРЫГНУЛ В ВОДУ, СДЕЛАВ ПРИ ЭТОМ ДВОЙНОЕ САЛЬТО НАЗАД. ПРИ ПРИВОДНЕНИИ ФАВР СЛОМАЛ ПОЗВОНОЧНИК. НАШУ ИНСТРУКЦИЮ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САЛЬТО НА МОРЕ ИЩИ НА СТР. 35

СОСИСКА

ЭТО ДУРАЦКОЕ СЛОВО ЯВИЛОСЬ К НАМ ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА. А ФРАНЦУЗСКОЕ SAUCISSE, ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЛИНГВИСТАМ, ВОСХОДИТ К ЛАТИНСКОМУ СЛОВУ SALSUS, "СОЛЕНЫЙ". НЕСКОЛЬКО НЕОЖИДАННЫХ РЕЦЕПТОВ НЕ СЛИШКОМ СОЛЕНЫХ ХОТ-ДОГОВ ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 38

7



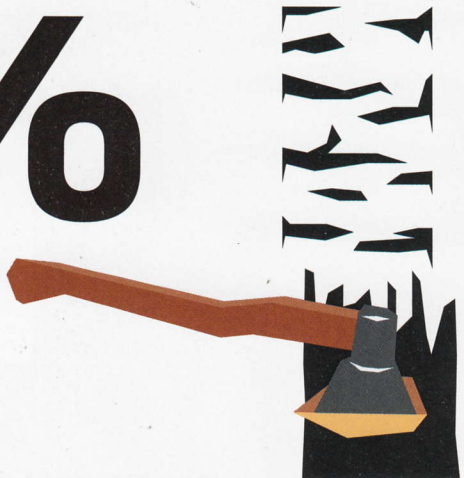
ПУГОВИЦ ОБЫЧНО БЫВАЕТ НА ПЛАНКЕ ПРОСТОЙ МУЖСКОЙ СОРОЧКИ. НЕ ВЕРИШЬ — ПРОВЕРЬ. ПАМЯТКА О ТОМ, КАК БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО ПОГЛАДИТЬ РУБАШКУ, — НА СТР. 36

ГЛУПО

И НАИВНО ДОЛЖНА ВЫГЛЯДЕТЬ И ВЕСТИ СЕБЯ ДЕВУШКА, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЙ ИЩЕТ СЕКС НА ОДНУ НОЧЬ (ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХАССКОГО УНИВЕРСИТЕТА). О ПРЕИМУЩЕСТВАХ И НЕДОСТАТКАХ ЖЕНСКОГО УМА И ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ РАССУЖДАЕМ НА СТР. 40

45%

ТЕРРИТОРИИ РОССИИ ЗАНИМАЮТ ЛЕСА. О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПРЕВРАТИТЬ ЧАСТЬ ЭТИХ ЛЕСОВ В ДРОВА, ЧИТАЙ НА СТР. 37



>300 000

ОБЛОМКОВ МУСОРА ИСКУССТВЕННОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ БОЛТАЕТСЯ НА ОКОЛОЗЕМНОЙ ОРБИТЕ. СПИСОК ИЗ 25 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ДАВНО ПРОСЯТСЯ НА ПОМОЙКУ, НО ПОЧЕМУ-ТО ВСЕ РАВНО ЗАХЛАМЛЯЮТ ТВОЙ ДОМ, — НА СТР. 39

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

РАЗВОДНЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Чтобы сделать что-то, на что ты не способен, иногда просто нужно представить себя другим человеком.

ТЕКСТ: ДЖЕССИ АЙЗЕНБЕРГ

У МЕНЯ НИКОГДА НЕ БЫЛО ОБЫЧНОГО детского страха воды. Я просто смиренно ждал, что однажды она накроет меня с головой и убьет. Боязнь воды — аквафобия по-научному — обычно связана с пугающим опытом, приобретенным в реальной жизни. Маленькую девочку оставили одну в ванной, и она испугалась до смерти; маленький мальчик так часто смотрел "Челюсти", что теперь закатывает истерики на пляже. Но мое отвращение к воде, как я понял спустя долгие годы, проведенные на кушетке психотерапевта, родилось в больном воображении моей матери.

Когда я пошел в школу, у моей дерганой мамаши начались ночные кошмары — в них я тонул. И ладно бы она держала свои неврозы при себе. Так нет же, она заходила в мою комнату посреди ночи, чтобы проверить, не уплыл ли я. Когда я подскакивал от ее всхлипываний, она успокаивала: "Не волнуйся, дорогой, мне просто приснился сон. Мы были на каноэ, оно перевернулось, и я не смогла тебя спасти. Спокойной ночи".

Иногда она терпела до утра, но потом все равно срывалась. "Ночью мне опять был сон", — бросала она невзначай, укладывая мой школьный завтрак.

– Я утонул?

– Ага. На парусной лодке.

– Ой.

– Хорошего дня, дорогой.

СЛЕДУЮЩИМ ЛЕТОМ МЫ С МАМОЙ нехотя решили, что мне надо попробовать съездить в детский лагерь. Ее сны внезапно стали для меня менее абстрактными: каждые вторник и четверг меня здесь пытались научить плавать, но ни у кого ничего не получалось. Я выполнял все, что говорили мне тренеры: поворачивал голову, чтобы сделать вдох, совершал широкий гребок вдоль оси тела и все такое. Но все равно топором шел ко дну, а по дну — до лестницы, стремясь как можно скорее выбраться на сушу. Тело будто наливалось свинцом, и я ничего не мог с ним поделать. Странно, что я никогда не связывал этот свой ступор с кошмарами матери. Я просто считал, что у меня нет плавательного инстинкта. Я с грустью убедился, что после успешных четырех

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

миллионов лет эволюция человека как вида на мне остановилась.

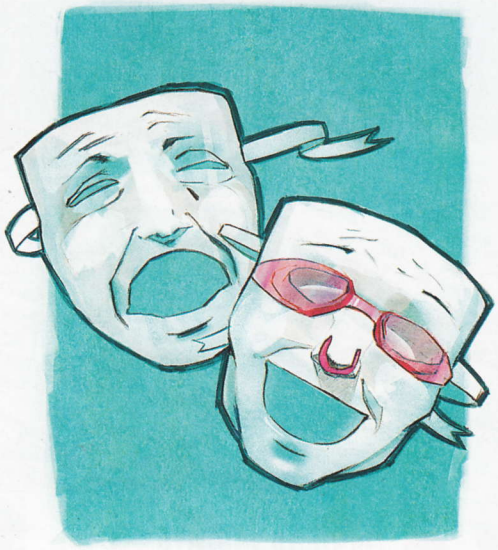
То, что я не умел плавать, в жизни мне никак не мешало. Наверное, если бы я жил в курортном Майами или Лос-Анджелесе, это могло бы быть своего рода социальным недостатком. Пацаны бы задразнили, отец бы расстраивался. Но я жил на Манхэттене, наверное, единственном в мире острове, где окружающая вода недоступна для купания. Я не умел плавать, ну и пусть.

Несколько лет назад я вступил в "Юношескую христианскую ассоциацию" (YMCA) — это, если кто не знает, что-то вроде вашего советского комсомола, только во всемирном масштабе. Моя подруга и ее семья уже давно состояли в YMCA, так что я в конце концов сдался и тоже оформил членство. YMCA внимательно следит не только за идеологическим, но и за спортивным воспитанием своих участников. Достаточно сказать, что и баскетбол, и волейбол были изобретены в недрах этой организации, чтобы заинтересовать юношество спортом. Вскоре после присоединения к ассоциации я тоже понял, что обожаю спортзал: для разминки я играл в баскетбол, потом бегал минут 20, а заканчивал тренировку в качалке. Занятия, как полагается, улучшили мою физическую форму и укрепили дух — но только частично.

Когда я по дороге из раздевалки к баскетбольному залу проходил мимо 50-метрового бассейна, то внутренне напрягался. Бассейн был как парень из конкурирующей уличной группировки. Фланируя мимо него с равнодушным видом, я коротко кивал, будто говоря: "Уважаю, но связываться не хочу".

И ВСЕ ЖЕ Я НИ РАЗУ НЕ ЗАДУМАЛСЯ о том, чтобы предпринять еще одну попытку поплавать. Просто списал это, как никчемную идею: что за стариковский спорт, кому захочется носить эту резиновую шапочку? Разве мне нравится прыгать в воду, в которую явно нассали вон те резвящиеся детишки? И я продолжал посещать баскетбольный зал, беговые дорожки и качалку.

Спустя несколько месяцев в том театре, где я играл по вечерам, мне дали роль Билли — крутого, буйного, безрассудного парня. Название спектакля звучало соответствующе — "Город террора". Мой учитель актерского мастерства сказал: чтобы сыграть роль, мне следует "влезть в кожу" своего персонажа. Это значило, что мне надо было думать, как Билли, и по возможности даже жить, как Билли. Но Билли обитал в мрачном фабричном захолустье в штате Массачусетс. А я жил в доме меж двух тайских ресторанов в артистическом районе Нью-Йорка. Билли трахался без зазрения совести. Я мучился совестью каждый раз после секса — зачем я все это делал с этой девушкой, может, она спать хотела, а тут я? И вот еще что: Билли умел плавать.



НЕМНОГО ПРОКАЧАВ ВНУТРЕННЮЮ НАГЛОСТЬ, Я ДАЖЕ КУПИЛ РЕЗИНОВУЮ ШАПОЧКУ И КУПАЛЬНЫЙ КОСТЮМ — ЗАКРЫТЫЙ

Вживаясь в роль, я стал вести себя как Билли и на улице, и дома (подозреваю, это было смешно). Немного прокачав внутреннюю наглость, я даже купил резиновую шапочку и купальный костюм — закрытый, продавец сказал, такие лучше держат на воде. После одной особенно успешной репетиции я кинул этот костюм в спортивную сумку и приехал в спортзал перед самым закрытием.

Я стоял перед пустым бассейном. Второй "я". Миляга Джесси остался дома кушать мамины тефтельки. На бортике поигрывал раскладным ножом мачо Билли. Медленно-медленно, борясь с вдруг подкатившим к горлу внутренним Джесси, я залез в воду — она показалась холодной. Неуклюже, раскачиваясь из стороны в сторону, двинулся сквозь толщу воды к лестнице, как делал в детстве в лагере. Но тут Билли вернулся и взял дела под свой контроль. И мы с ним решили плыть.

Я замолотил руками, больше напоминая персонажа из маминых кошмаров, чем героя спектакля "Город террора". Потом прекратил и сказал себе: "Билли". И неожиданно вспомнил все уроки плавания, которые мне преподали. Все то время в лагере, которое я считал потраченным впустую, наконец пригодилось.

Я умею вертеть головой, чтобы дышать, складывать ладони горстью, чтобы толкать тело в воде, вытягивать пальцы ног, когда двигаешь ими как плавниками.

МОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ БЫЛ БЫ ГОРД: ворочавшийся в душе годами страх плавания внезапно исчез. Я думал, как Билли, или, точнее, не думал, как обычно думаю, и это позволило мне преодолеть плохую привычку, которую я даже не осознавал: отговаривать себя от приобретения жизненного опыта.

Пусть даже всего несколько секунд, но я плыл.

Билли плыл.

Мы хватали губами воздух.

Мы гребли.

Спасительная лестница на бортик бассейна, которую я так любил в детстве, была недалеко — но мы продолжали плыть.

И бассейн кивнул в ответ: "Уважаю". Впрочем, пожалуй, пора мне прекратить разговаривать с бассейнами.

ОБ АВТОРЕ: Джесси Айзенберг — актер и драматург из Нью-Йорка, сыграл главные роли в фильмах "Добро пожаловать в Зомбилэнд" и "Социальная сеть". Также озвучил попугая Голубчика в англоязычной версии мультфильма "Рио". ■

52 Рацион *Палеодиета — к истокам здорового питания*
58 Знание *И снова в путь? Законы удачных путешествий*
62 Отношения *Всегда ли стоит признаваться в измене*
68 Жизнь *Детские шалости в доцифровую эпоху*
72 Стресс *Иногда поволноваться бывает очень полезно*

МН ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

Я пас люблю

Илья Леонов, капитан российской сборной по пляжному футболу и чемпион мира — о том, кто и как лучше всех пинает мяч на песке.

1 Не нужен нам берег бразильский

Когда и где впервые начали играть в футбол на пляже, сказать сложно, но наибольшей популярностью он всегда пользовался в Бразилии. В 1992 году компания Beach Soccer Worldwide начала организовывать международные турниры. Бизнесмены добились таких успехов, что с середины нулевых стали проводить чемпионат мира вместе с ФИФА. Одновременно появилась идея включить наш вид спорта в Олимпиаду. На Игры пляжные футболисты пока так и не попали, но зато благодаря олимпийским перспективам зашевелились и мы, организовав первый чемпионат России в 2006 году. Причем у нас дела тоже пошли хорошо — в 2011-м российская сборная выиграла чемпионат мира у бразильцев, которые до этого за 16 лет существования неофициального, а затем официального ЧМ завоевывали чемпионский титул 13 раз.

2 Лучшая защита — нападение

Пляжный и большой футбол — это по сути два разных вида спорта. Во-первых, у нас на поле с каждой стороны не 11, а 5 человек — 4 полевых игрока и вратарь. Поэтому у нас фактически нет деления на "защиту" и "нападение" — обороняемся и штурмуем ворота мы всегда вчетвером, хотя "столбы", которые ведут атаку, в команде все же есть . Кроме того, у нас в среднем за матч одна команда успевает забить мячей по 10, так как поле в шесть раз меньше, чем в большом футболе, и по воротам попадаешь с любой точки — хоть из собственной штрафной. По этой же причине возрастает роль вратаря в команде. Вводя мяч в игру, он начинает атаку, которая уже через пару секунд может закончиться голом.

3 Откуда растут ноги

В пляжный футбол приходят из большого и из мини-футбола. Например, до того как начать выступать на песке, я играл в мини-футбол в Высшей лиге. В пляжном футболе, конечно, платят меньше, но зато это еще один шанс пробиться наверх, если не получилось в том же большом. Все-таки у нас совсем другие и тактика, и техника. А вот физической подготовки особой не нужно. У любого профессионального футболиста хватит и выносливости, и сил для игры на песке. Пару недель поболят ноги от непривычной нагрузки, а потом организм адаптируется.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ИЛЬЯ ЛЕОНОВ

Родился: 21.12.1979
Рост: 175 см
Вес: 75 кг
Клуб: "Локомотив"
Четырехкратный чемпион России, трехкратный обладатель Кубка России, обладатель Суперкубка России, двукратный победитель Евролиги, чемпион мира 2011 г., победитель чемпионата мира среди клубов 2012 г., лучший пляжный футболист мира 2011 г.

4 У мальчиков отличная память

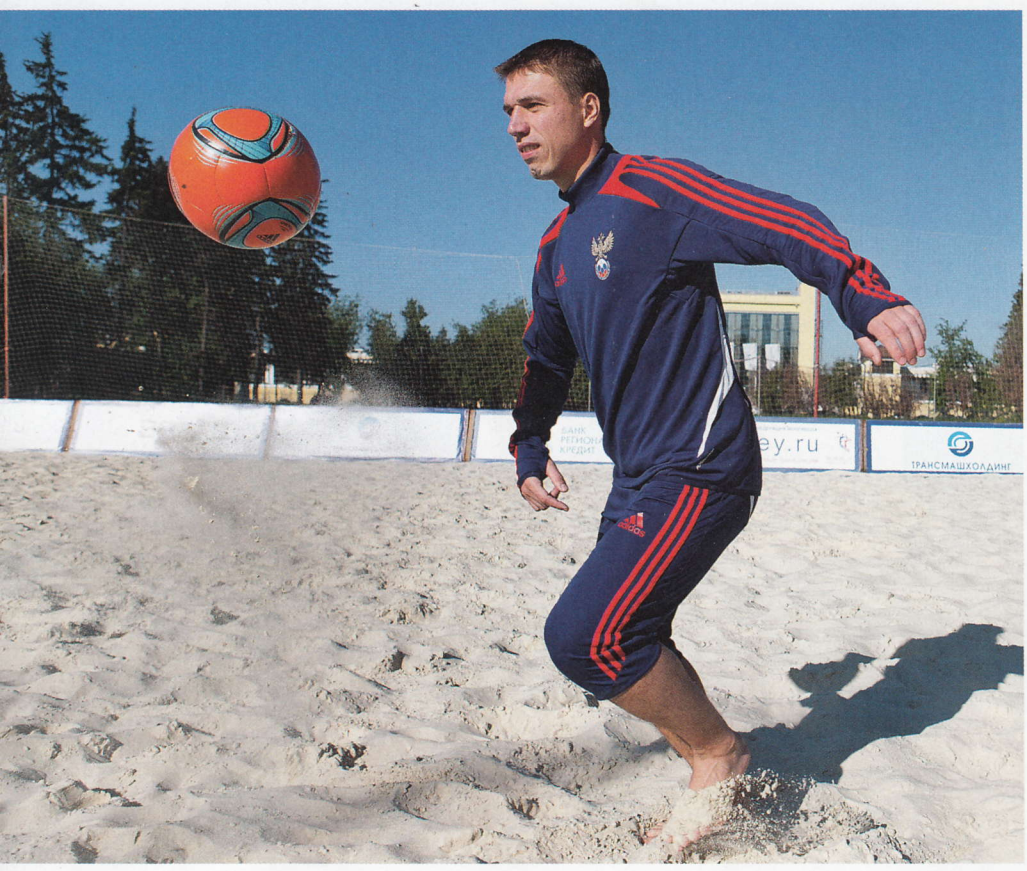
В России игровой сезон длится с мая по сентябрь — а потом холодно играть даже в Анапе и Сочи, не говоря уже о площадках в Москве и Питере. При этом, например, в столице крытый дворец для пляжных видов спорта обещают построить который год. В общем, большинство наших пляжных футболистов по 6-7 месяцев на песок не выходит. Вместо этого играем в мини-футбол в зале. Потом приходится заново вспоминать навыки игры на сыпучем грунте, много времени из-за этого теряем.

5 Наши кадры

Сейчас в России хватает сильных команд, причем не только где-то в одном месте вроде столицы, а и в регионах. Отличный пример — "Крылья Советов" из Самары, которые могут побороться за победу с любой командой чемпионата России, включая действующих чемпионов — московский "Локомотив". Так что нам есть откуда брать игроков в сборную, и это сказывается на результате. Все-таки мы теперь чемпионы мира. И это при том, что кроме Бразилии в мире хватает и других очень сильных в пляжном футболе стран. Чего стоят Португалия, Франция, Испания, США, Уругвай, Сальвадор. Каждая из этих сборных способна выиграть ЧМ.

6 Ловкость ног

Как мы стали чемпионами мира? Не надо думать, что мы выиграли из-за того, что у бразильцев все самые сильные игроки идут в большой футбол. В Бразилии пляжный футбол второй после большого национальный вид спорта. Мне кажется, мы просто качественно подошли к созданию сборной. Отобрали лучших пляжных футболистов страны и начали готовить их по-взрослому — как в большом футболе. Плюс три года назад у нас на скамейке запасных появились по-настоящему боеспособные ребята, не хуже, а иногда и лучше тех, кого они заменяют. После этого побеждать стало гораздо легче. Впрочем, посмотрим, как сложится для нас следующий чемпионат, в 2013 году.



СЕЙЧАС МЫ ТЕБЯ ПРОПЕСОЧИМ

Считаешь, что дриблинг на пляжном песке — простой способ познакомиться с уже почти раздетой девушкой? Ты заблуждаешься. Илья Леонов в три счета объяснит тебе почему, а заодно расскажет, что и как тренировать, чтобы не ударить в песок лицом.

Попробуй песок на вкус

Если ты собрался поиграть в пляжный футбол, значит, у тебя на примете есть либо поле с песком, либо пляж. Так вот, первым делом отправляйся туда и бегай по часу в день. Возможно, тебе уже после первой тренировки расхочется заниматься любой физкультурой на сыпучем грунте — такие большие нагрузки нравятся далеко не всем.

Подбрасывай и бей

Пробежки не отбили у тебя охоту поиграть в пляжный футбол? Переходи к тренировке техники. По песку нельзя дать пас или ударить низом — мяч просто не покатится, поэтому каждый раз, прежде чем ударить, надо "поднимать" его в воздух, например, через бедро. Отработка такой техники пасов и ударов — наша любимая тренировка.

Укрепляй тыл

Получается подбрасывать мяч из песка и бить по нему? Похоже, ты серьезно настроен. Качай спину — эта часть тела нагружается у пляжных футболистов не меньше, чем ноги. И не забывай про другие мышцы кора, они тоже играют важнейшую роль в стабилизации тела при движении по неровной, вязкой и скользкой поверхности.

Играй красиво

При падении на песок риск получить травму меньше, чем на траве, поэтому мы часто используем редкие в большом футболе удары вроде "ножниц" — через себя с приземлением на спину. Хочешь удивить друзей в выходные на пляже — научись делать "ножницы". Правда, во время тренировок потребуется напарник, который будет бросать тебе мяч. ■

ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ ДЛЯ "ЧАЙНИКОВ"

Шесть главных правил, которые нужно знать, чтобы сыграть с друзьями на пляже.

1. Песок По-хорошему, песок должен быть достаточно глубоким. Например, на международных соревнованиях толщина его слоя не менее 40 см. Речной, морской или из ближайшего карьера — неважно, главное, чтобы он был довольно крупный, так как мелкий пылит при ударах, а следовательно, легко попадает в глаза, да и в рот с носом тоже.

2. Поле Длина в три раза меньше, чем у поля для большого футбола, — 35–37 м, ширина в два раза — 26–28 м. Рисовать разметку на песке бесполезно, поэтому для данных целей используют флаги (подойдут и палки, камни, полотенца и т.д.). Установи (положи) их по углам площадки. Затем по этой же технологии отметь на боковых линиях середину поля и штрафные зоны у ворот. Для последних тебе нужно провести две воображаемые линии, параллельные торцам поля на расстоянии 9 м от линий ворот. Штрафная зона в пляжном футболе занимает всю ширину поля.

3. Экипировка Мы играем в трусах и майках. Тебе хватит и плавок. Про бутсы забудь. Носить обувь в пляжном футболе не разрешается, максимум, что ты можешь надеть на нижние конечности, — защиту голеностопа. Мяч — "пятерка", то есть обычный, для большого футбола. Если хочешь, можешь играть мини-футбольной "четверкой". Для дружеских баталий вполне подойдет и он.

4. Время игры В пляжном футболе три периода по 12 мин., перерывы между ними по 3 мин. Ничьих не бывает. Если у команд одинаковое количество голов, сначала назначается дополнительное время — 3 мин. Если после этого никто не вырвался вперед, назначаются пенальти.

5. Фолы Нарушения, в принципе, такие же, как в большом футболе, — касание соперника, до того как ты коснулся мяча, игра рукой в мяч, задержка игрока, грубая игра. Если игрок нарушил в своей штрафной зоне, то назначается девятиметровый удар. Во всех остальных случаях — обычный штрафной. Нарушившая команда не может вставать в стенку. Подкаты запрещены.

6. Вне игры Офсайдов в пляжном футболе нет.

10 000 лет в обед

В мир приходит новая пищевая мода. Кто-то для ее описания пользуется словосочетанием "диета пещерного человека", кто-то — "рацион каменного века". Мы же просто сообщим суть: нам предлагают питаться так, как питались наши предки до изобретения пиццы, холодильника и консерванта Е211.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР СЕМЕНЮТА

ПРИМЕРНО 2,5 МЛН ЛЕТ ПОДРЯД все люди, начиная с туповатого Homo habilis, кушали то, до чего могли дотянуться их руки или тяжелая палка. Чуть-чуть мяса, рыбы или моллюсков (а иной раз и червяков), много фруктов, овощей и всяких корешков, орехи и ягоды. Так мы и стали "человеком разумным". А потом, около 10 тыс. лет назад, произошла пищевая революция.

ФОТО: ALEX YOUNG

10 000 лет в обед

ЗАВТРАК

На 2 порции. В порции — 10 г белка, 20 г жира, 18 г углеводов. 776 ккал

3 горсти красной смородины
1 горсть любой другой замороженной ягоды
1 чайная чашка (не кружка!) нерафинированного сахара
1 горсть дробленого фундука
2 большие щепотки жасминового чая
1 лимон

ЗАЧЕМ До того как на Ближнем Востоке люди научились выращивать пшеницу, мы дополняли свой рацион хищника дикими фруктами и орехами. Дробленый фундук дает достаточно энергии, чтобы гоняться за саблезубым мамонтом. А смородина позволит тебе дольше не выбывать из гонки: красные ягоды на 50% снижают вероятность заболеть раком.

КАК Неандертальцы не отмеряли ингредиенты завтрака чайными ложками, вот и ты действуй на глазок. Разложи красную смородину на подносе или противне и посыпь сахаром. Когда сахар растворится, отправь ягоды в миску. Клади замороженные любые другие ягоды (лучше, кстати, если это будут сладкие ягоды) на сковородку и включай огонь. Когда пойдет сок, добавь в сковородку жасминовый чай, щедро полей лимонным соком и хорошенько перемешай. Перелей смесь на красную смородину в миске, посыпь дроблеными орехами. Ешь и удивляйся.

Мы на свою голову изобрели сельское хозяйство. Рацион человека радикально поменялся, в нем стали преобладать зерновые и молочные продукты, потом добавились гидрогенизированные жиры и рафинированный сахар, улучшители вкуса и всякие красители. В среднем, 70% калорий человек теперь получает из пищи, о которой наши предки даже не подозревали. Сторонники "пещерной диеты" призывают вернуться к истокам. "Многие заболевания связаны с тем, что мы едим неестественную для нашего вида пищу, — говорит Марк Томас, эволюционный генетик в Лондонском университетском колледже. — Попробуйте кормить кошку тортиками, посмотрим, что станет с ее желудком и кровеносными сосудами".

Исследования подтверждают эту романтическую теорию. Еще в 2008 году ученые Каролинского уни-

верситета (Швеция) посадили группу мужчин и женщин на меню каменного века. За три недели общий объем потребляемых в день калорий у исследуемых сократился на 35%, кровяное давление упало на 5%, на 72% снизился прогнозируемый риск образования тромбов. Да что там болезни! Диетолог Стив Хайнс, установивший жесткую палеодиету в английском футбольном клубе "Фулхэм", говорит: "Это идеальная система как для укрепления здоровья, так и для улучшения результативности. У игроков повышается бдительность и улучшается концентрация внимания".

Мы не очень-то верим в модные диеты, способные решить сразу все проблемы. Но мысль "Миллионы лет эволюции не могут ошибаться" звучит как минимум увесисто. Попробуй. ■

ОБЕД

На 4 порции. В порции: 44 г белка, 8 г жира, 14 г углеводов, 7 г натрия. 269 ккал

4 постные куриные грудки
6 небольших клубней турнепса,
или 5 маленьких репок,
или 4 клубня брюквы, очищенных
10 маленьких клубней свеклы

МАРИНАД
Большая порция оливкового масла
Хорошая порция сока лайма
3 перчика чили, нарезанных
3 зубчика чеснока, нарезанных
По щепотке кориандра, корицы и имбиря
1 щепотка сухой петрушки или орегано

ЗАЧЕМ Первобытные люди сами контролировали свою численность — попросту убивали слабых или некрасивых детей. А небольшому племени мускулистых охотников и собирательниц вполне хватало добываемого на просторах Африки белка. В нашем рецепте роль мамонта исполнит цыпленок. И, кстати, если босс-неандерталец на тебя орет чуть что, эта еда поможет снизить стресс. Свекла нормализует давление, действуя в течение 24 часов.
КАК Разогрей духовку до 220 °С. Смешай ингредиенты для маринада, натри маринадом цыплячьи грудки. Положи клубни в фольгу, полей маслом, заверни. Запекай 30–40 минут. Потом переведи духовку в режим "гриль", засовывай туда грудки, готовь 12 минут, перевернув 1 раз. Вынимай, сервируй корнеплодами, ешь. Не хватает соли? Можешь посыпать немного прямо на готовую еду.

УЖИН

На 4 порции. В порции: 23 г белка, 32 г жира, 10 г углеводов, 20,5 г натрия. 370 ккал

4 маленькие скумбрии, почищенные
Оливковое масло
Ломтики лайма

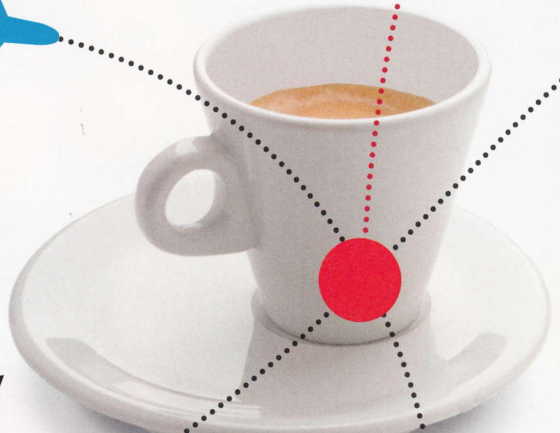
САЛАТ
Большая охапка кресс-салата
4 спелых помидора, разрезанных на дольки, а после еще пополам
1 огурец, нарезанный полукружками
1 маленький красный лук, нарезанный
Немного лимонного сока
Капля дижонской горчицы
Много оливкового масла
Немного перца

ЗАЧЕМ Археологи утверждают, что первые рыболовные крючки мы начали делать еще 30–40 тыс. лет назад (тогда — из кости). Так что люди уже давно наслаждаются полиненасыщенными жирными кислотами на ужин. А они, кстати, подготовят твои нервные клетки к завтрашнему нервному утру. Давай оценим и помидоры — содержащийся в них ликопин здорово поддерживает работу мозга.
КАК Свали в миску помидоры, огурцы, лук и кресс-салат. В отдельной чашке смешай оливковое масло, лимонный сок и перец, залей этой смесью салат. Натри скумбрию смесью масла и горчицы и разводи костер. Ну, хорошо, включай конфорку. Обжаривай рыбу по 5 минут с каждой стороны, разложи все по тарелкам и укрась ломтиками лайма. Бей в бубен и возноси хвалу своему тотему.

ПИЩЕВОЙ ПЛАН КРОМАНЬОНЦА

Сокращаем поедание зерновых ради питания, несущего чистую энергию.

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ПЕРЕКУС
ПН.	Смесь порезанных кубиками яблок, нашинкованной моркови и изюма	Салат с курицей и миндалем	Грудка индейки на гриле с брокколи, морковью и артишоками; миска ежевики, изюма и миндаля	Вяленая говядина, сельдерей
ВТ.	Миска нарезанных кубиками бананов, клубники и грецких орехов	Рыба с картошкой фри, пирог с мясом и картофелем или все, что захочется	Отварной палтус с лимонным соком, укропом и спаржей; киви и дольки мандарина	Холодная постная говядина кусочками; морковные палочки
СР.	Яйца, отваренные без скорлупы (яйца-пашот)	Салат с тунцом и горстью миндальных орехов	Вареная телятина с острым соусом, инжир	Сваренные вкрутую яйца, орехи, изюм
ЧТ.	Яичница с беконом или, черт побери, мюсли	Салат с креветками	Цыпленок, фаршированный перцем, баклажанами и кабачками	Сваренные вкрутую яйца; холодный лосось кусочками
ПТ.	Дыня, холодная куриная грудка	Свинина на гриле с зеленым салатом	Фрикадельки с морковью и цветной капустой, помидорами и огурцами; киви, клубника, дробленый грецкий орех	Манго, несоленые орехи макадамии
СБ.	Грейпфрут, клубника и ежевика	Цыпленок с имбирем и овощами	Все, что хочется	Палочки моркови и сельдерея, сушеные груши, грецкие орехи
ВС.	Омлет	Салат с тунцом, мандарин	Острый томатный суп, жареная говядина с цветной капустой; персики	Холодные куриные грудки, томаты черри



Перелетные лица

Собрался в отпуск? В командировку? В гастрольный тур? Послушай советы о том, как сделать путешествие максимально безболезненным, — мы опросили экспертов, которые по полгода проводят вне дома.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ЭКСПЕРТЫ

Николай Ушанов
автомобильный журналист
Время в пути: 186 дней *

Илья Лагутенко
музыкант
Время в пути: 150 дней

Александр Швечков
бизнесмен
Время в пути: 144 дня

*За последний год

СБОРЫ

Николай Ушанов: "Я уже давно путешествую с небольшим чемоданчиком, в котором помещается смена белья, свежая рубашка, запасные брюки, туалетные принадлежности и книга. В коротких деловых поездках ничего больше не нужно, а в длительных проще докупить все на месте — все равно ведь ходишь по магазинам. Минимум багажа — это залог того, что с ним ничего не случится, а следовательно, ты сохранишь время и нервы. Я периодически с улыбкой наблюдаю, как некоторые мои коллеги, пыхтя, в двухдневную поездку тащат с собой пару запасных пиджаков, домашние тапочки (хотя всем известно, что во многих отелях выдают одноразовые) и даже — было и такое — любимое малахитовое пресс-папье".

Илья Лагутенко: "Грузчики аэропортов редко церемонятся с багажом, обычно они просто швыряют его как попало, пока никто не видит. Поэтому я всегда покупаю только очень крепкие и очень дорогие чемоданы на колесиках, чтобы по прилете не обнаружить вместо своего багажа кучу лохмотьев".

УДОБСТВА В САМОЛЕТЕ

Николай Ушанов: "Я всегда стараюсь занять место в хвосте самолета, так как именно там в случае, если судно заполнено не целиком, образуются свободные ряды. Растянувшись во всю длину трехместного ряда, можно отлично выспаться — лучше, чем в бизнес-классе, где даже в комфортном кресле ты все равно находишься в не слишком удобном полулежачем положении. Также с некоторых пор у меня есть одно железное правило: перед рейсом или во время полета никакого спиртного. Так как даже легкое опья-

нение очень быстро сменится жесточайшим похмельем. Воздух в самолете и так очень сухой, и давление в салоне меняется — если к этому добавить посталкогольную сухость во рту и раскалывающуюся голову, перелет превращается в настоящий ад".

Александр Швечков: "Сев в самолет, я тут же разуваюсь. Во время полета ноги отекают из-за малоподвижности, и без сдавливающей их обуви перенести это гораздо легче. Главное — заранее позаботиться о чистых носках, чтобы не "озонировать" воздух в салоне".

ШУМНЫЕ СОСЕДИ

Илья Лагутенко: "Ругаться с выпивающими соотечественниками — это значит спровоцировать скандал, вплоть до аварийной посадки самолета. Если ты видишь, что рядом сидящие господа уже достигли весьма серьезной кондиции, самое разумное, что можно сделать — постараться долить им еще, чтобы они в итоге просто-напросто заснули. А шалящим детям можно "показать волка", то есть скорчить такую рожу, чтобы они вообще и думать забыли о шумных пробежках мимо твоего кресла".

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА БОРТУ

Александр Швечков: "Я всегда стараюсь использовать время, проведенное в дороге, для перезагрузки мозга. Никакой работы, никаких документов — только книги, какой-нибудь незамысловатый фильм с легким эротическим уклоном или старая советская комедия. Чем больше сил я сохраню в дороге, тем результативнее будет рабочий процесс на новом месте и тем приятнее окажется командировка".

СТЫКОВОЧНЫЕ РЕЙСЫ

Александр Швечков: "Если у тебя нет визы страны, в аэропорту которой проходит стыковка, и ты не имеешь возможности выйти за его территорию, ожидание следующего рейса может превратиться в настоящую пытку. Чтобы как-то ее скрасить, я стараюсь обеспечить себя максимально возможным комфортом и позитивными эмоциями. Не скуплюсь на оплату VIP-зала ожидания, где можно подремать в тишине, съедаю огромную порцию мороженого, покупаю в дьюти-фри какой-нибудь забавный девайс, вроде набора фотообъективов для iPhone, и вожусь с ним все оставшееся время. В подобных поездках главное — не экономить на собственных нервах, а баловать и тешить себя чем-то, что не всегда позволишь себе в повседневности".

УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА

Илья Лагутенко: "Первое, что я стараюсь сделать, — это как можно скорее оказаться в воде. Нырнуть в море, в бассейн или в крайнем случае воспользоваться паровым душем. У меня такое ощущение, что в воде мое тело всасывает потерянную во время перелета влагу и в организме все становится на свои места".

Александр Швечков: "После любого, даже не самого утомительного перелета, оказавшись в отеле, я на 20 минут отключаю все средства связи, вешаю на дверь табличку "Не беспокоить!" и медитирую. Этот процесс помогает мне восстановить душевное равновесие, так как, признаться, я до сих пор немного побаиваюсь летать самолетом. После этого я выпиваю чашку крепчайшего кофе, обязательно надеваю чистую рубашку и окончательно прихожу в боевую готовность".

ОБМЕН ДЕНЕГ

Илья Лагутенко: “Я всегда беру с собой примерно то количество наличных денег, которое может понадобиться на всю поездку. Пластиковым карточкам не доверяю после того, как несколько раз в ответственный момент они либо почему-то блокировались банком, либо сжирались банкоматом. Причем я стараюсь уже в России купить валюту страны, в которую лечу. Я лучше потеряю какую-то сумму на комиссии за покупку, например, швейцарских франков в Москве, чем буду метаться по аэропорту Цюриха в поисках обменного пункта”.

СМЕНА ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ, ДЖЕТ-ЛЭГ

Илья Лагутенко: “Рецептов борьбы с этим явлением не так много. Для меня самый действенный — это с момента прилета, скажем, в Доминикану начинать жить по местному времени. Например, ты прибыл в Пунта-Кану в 2 часа ночи. В Москве, соответственно, уже 10 утра, но все равно нужно лечь поспать — даже если сразу уснуть не удастся, хуже от этого точно не станет, а вот организм быстрее перестроится на новый режим. Чем больше ты путешествуешь, тем привычнее это становится”.

Александр Швечков: “Если я знаю, что в ближайшее время мне предстоит перелет, скажем, в Нью-Йорк, первое, что я делаю, — это стараюсь спать не более 6 часов из двух суток, оставшихся до полета, чтобы отрубиться в самолете сразу, сев в кресло. Второе: я стараюсь планировать вылет с таким расчетом, чтобы прилететь не позже 15:00 по местному времени, чтобы организм после примерно 8-часового сна в самолете не был сбит с толку, оказавшись в ночи. А так ты, выспавшись, бодрствуешь часть дня и вечером ложишься спать, как обычно. Если глаза категорически отказываются закрываться, можно помочь им, приняв 10-15 капель валерьянки. После подобной процедуры наутро я бодро просыпаюсь, будто никуда и не улетал”.

СУХОЙ ЗАКОН

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ,
медицинский редактор MH:
Никому не рекомендую выпивать в самолете или перед рейсом. Употребление алкоголя вызывает обезвоживание (поэтому с утра так пить хочется), как следствие уменьшается объем циркулирующей в организме крови, повышается ее вязкость, что в итоге приводит к повышению риска тромбоза глубоких вен нижних конечностей или тромбоэмболии легочной артерии, которые могут быть очень опасны, в том числе и смертельно. А в самолете риск тромбоза растет еще и оттого, что человек в течение длительного времени обездвижен плюс неудобные сиденья в эконом-классе, малые расстояния между рядами и так далее. Плюс на плюс может вылиться в огромный минус. Особенно (в смысле — категорически) следует избегать спиртного в полете: лицам с заболеваниями крови, лицам старшего возраста, женщинам, принимающим оральные контрацептивы, людям с избыточной массой тела, а также тем, кто в обычной, “земной” жизни много времени проводит сидя — офис, автомобиль, диван...

ТОСКА ПО ДОМУ

Николай Ушанов: “Какой бы интересной и насыщенной ни была поездка, на третий-четвертый день меня неумолимо тянет домой. Поэтому я стараюсь обжить гостиничный номер: поставить книги, которые взял с собой в дорогу, на полку шкафа, полностью разобрать чемодан, развесить вещи, разложить белье. Отлично, если в номере есть мини-кухня, — можно самостоятельно приготовить завтрак: например, пожарить яичницу с колбасой”.

ФИЗКУЛЬТУРА

Александр Швечков: “Хоть надо мной периодически и посмеиваются коллеги, я постоянно вожу с собой обычную скакалку. 5 минут прыжков утром разгоняют сонливость лучше любого кофе. К тому же, если в отеле по какой-то причине нет спортзала, скакалка отлично подойдет для поддержания формы”. ■

ФОТО: FOTOIMEDIA

Следует ли скрывать измену?

Ты переспал с другой и серьезно мучаешься по этому поводу. Стоит ли признаться во всем твоей постоянной партнерше? Мы выяснили мнение на этот счет у пяти разных экспертов.

ТЕКСТ: ДЕББИ УИЛЛИМОТ; ФОТО: АЛЕКС ЯНГ

1. ЭВОЛЮЦИОННЫЙ ПСИХОЛОГ

Майкл Прайс, лектор Брунельского университета (Лондон)

"Чувство вины — полезный механизм, который не дает тебе повторить однажды допущенную ошибку", — объясняет Прайс. Но иногда этот механизм работает на слишком быстрых оборотах. Постарайся хотя бы полчаса не рвать на себе волосы — лучше попробуй посмотреть на свой проступок ее глазами. "Мужчины считают физическую измену ужасным грехом и потому более склонны к порывистым пьяным признаниям. Но женщин-то в первую очередь беспокоит эмоциональная измена. Их мучает первобытный страх, что ты привяжешься к другой даме и будешь кормить и обеспечивать ее, — говорит Прайс. — Если это был секс на один раз, без какого-либо эмоционального вовлечения с твоей стороны, то помалкивай".

ДА

Если это была чисто физическая разминка и о новой любви речь не идет — сохрани историю в тайне.

НЕТ

Если ты втрескался по уши на стороне, значит, захочешь еще и еще неразрешенного секса. Хватит юлить, выкладывай старой партнерше все как есть.

2. РИСК-АНАЛИТИК

Хэмиш Робертс, гендиректор международной страховой компании AON

Вот тебе вопрос, которым каждый день задаются страховщики-пессимисты: что самое худшее может произойти? "Подумай, реагирует ли твоя партнерша на плохие новости рационально или чуть что — сразу начинает размахивать ножом?" — спрашивает Робертс. Он советует разузнать, что было у других в схожей ситуации. Хочешь ли ты пройти через подобное? "И оцени свои "репутационные риски", — говорит Робертс. — Она-то, есть шанс, переживет твою измену, а общие друзья или ваши родители могут повести себя непредсказуемо. Ну и, наконец, пойми, что кризисные ситуации разрешаются лучше, если у оппонента есть пространство". Решишь рассказать ей — заранее найди, где пожить, если ей понадобится время. Так она простит тебя быстрее.

ДА

Храни тайну хотя бы до того, пока не продумаешь все последствия.

НЕТ

Ты все обдумал, и прогнозы оптимистичные — раскрывай свой секрет.

3. СВЯЩЕННИК

Отец Джон Флинн, настоятель церкви Университета Сэлфорда (Манчестер, Великобритания)

"Совесть мучает тебя, требуя срочно что-нибудь предпринять. Нужно какое-то решение, — говорит отец Флинн. — Но просто признаться — это не решение, ты только вывалишь ей на голову свою проблему. Если ты любишь эту женщину и изменил ей почти случайно — проводи с ней побольше времени. Вспомни, каким ты был в "конфетно-букетный" период, и веди себя так же. Представь, что у вас все только начинается". Только не перестарайся, чтобы она чего не заподозрила. А еще отец Флинн советует обсудить эту ситуацию с близким другом: "Облегчишь душу, и выяснится, что ни в чем признаваться партнерше и не надо".

ДА

Если ты думаешь, что признание успокоит твою совесть, и пытаешься почувствовать себя лучше — молчи.

НЕТ

Если ты предпринял ряд попыток исправить ошибку и загладить вину, но совесть все так же мучает тебя — признавайся.

58%
ВЗРОСЛЫХ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ ВПОЛНЕ ДОВОЛЬНЫ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ

10
ПАРТНЕРШ ИМЕЕТ СРЕДНИЙ МУЖЧИНА В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ. У СРЕДНЕЙ ЖЕНЩИНЫ НАБИРАЕТСЯ "ВСЕГО" 5 ПАРТНЕРОВ

669 000
РАЗВОДОВ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В 2011 ГОДУ В РОССИИ

ВЦИОМ, Росстат

4. АДВОКАТ ПО БРАКОРАЗВОДНЫМ ДЕЛАМ

Ричард Коллинз из юридической фирмы Charles Russell

"Женский инстинкт феноменален, — говорит Коллинз. — Если ты подозреваешь, что она что-то знает, то, скорее всего, так и есть". В этом случае лучшей стратегией почти всегда будет упреждающий удар, то есть твое признание до того, как она сама поднимет тему. Статистически чаще всего изменника палит его собственный мобильник. Она уже говорила тебе, что ты посылаешь больше эсэмэсок, чем обычно? Спрашивает: "Кто это?" — после каждого твоего разговора? Значит, подозревает. "Дальнейшее зависит от того, как ты построишь защиту, — советует Коллинз. — Сфокусируйся в разговоре не на деталях того, как ты там переспал с чужой бабой, а на ваших отношениях. На том, что надо сделать, чтобы все поправить с ней, твоей постоянной и любимой женщиной".

ДА

Если интрижка закончилась и она ничего не подозревает — молчи. "Некоторые женщины предпочитают не обращать внимания на измену, если все уже позади", — утверждает Коллинз.

НЕТ

Она ведет себя нервно и явно что-то подозревает — признайся, пока она сама не уличила тебя.

5. ВЕДУЩАЯ КОЛОНКИ СПЛЕТЕН

Клемми Муди, редактор колонки о звездах в газете Daily Mirror

Муди — человек, который кормится сенсационными скандалами, она хорошо знает предмет. Потому ее советы просты и практичны. "Если это была проститутка, проверься на ЗППП, засунь свою вину на полку и никогда не признавайся. Ты ничего не выиграешь, — говорит она. — Но если это был человек вашего круга, придется признаться. Все равно все вылезет наружу". Далее тебе следует детально оценить положение женщины, которой ты собираешься выложить всю правду: "Если она молода или меньше зарабатывает, у тебя, скорее всего, будет второй шанс. Но если ей чуть больше тридцати, у нее любимая работа, которая приносит ей примерно столько же, сколько зарабатываешь ты, лучше держи язык за зубами. Такие женщины не терпят унижений". ■

ДА

Если ей нравится ее жизнь и у нее свои источники доходов — она без колебаний отправит тебя на свалку.

НЕТ

Если она зависит от тебя, то с большой долей вероятности простит.

22%
МУЖЧИН ГОТОВЫ ПРОСТИТЬ ИНТРИЖКУ

28%
ЖЕНЩИН ГОТОВЫ ПРОСТИТЬ ИНТРИЖКУ

50%
МУЖЧИН ГОТОВЫ ПРОСТИТЬ ЛЕСБИЙСКУЮ ИНТРИЖКУ

21%
ЖЕНЩИН ГОТОВЫ ПРОСТИТЬ ИНТРИЖКУ С МУЖЧИНОЙ

Men's Health UK

ФИЗКУЛЬТ ЛИЧНОСТИ

ПРАВИЛА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ, КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ

Уже полгода, не покладая мышц, мы пытаемся убедить тебя в том, что КроссФит — отличный способ поддерживать здоровье тела и духа при минимальных временных и материальных затратах. Увидеть это своими глазами ты сможешь во время Чемпионата на звание самого фитнес-подготовленного спортсмена России, который пройдет 14 июля с 10:00 до 18:00 в столичном Парке культуры и отдыха им. Горького. Лучшие атлеты страны покажут свои недюжинные способности и, уверены, сподвигнут тебя хоть немного приблизиться к тем нормативам, что покорились им за время подготовки к соревнованиям. С некоторыми из них мы тренировались, общались и даже сидели на одной диете. А потом проанализировали их рассказы, советы и отзывы и создали собирательный образ идеального спортсмена, который расскажет тебе, как нужно готовиться к состязаниям, чтобы победить. Итак, ему слово.

Reebok CrossFit

СЛАБАЯ СТОРОНА СИЛЫ

Когда ты готовишься стать сильнее всех, тебе нужно понять, в чем ты слабее остальных. В соревнованиях по КроссФиту побеждает наиболее сбалансированный атлет. Свою подготовку я начал с определения того, что у меня получается лучше всего и что — хуже. Степень атлетической подготовки я замеряю по стандартам атлетического развития. Чтобы участвовать в серьезных соревнованиях, мне нужно соответствовать 3-му или 4-му уровню. В первый подготовительный месяц я прогоняю все нормативы и смотрю, что мне нужно подтянуть, а что — поддерживать.

УРОВЕНЬ 1	УРОВЕНЬ 2	УРОВЕНЬ 3	УРОВЕНЬ 4
НОВИЧОК	АТЛЕТ СРЕДНЕГО УРОВНЯ	ПРОДВИНУТЫЙ АТЛЕТ	ЭЛИТНЫЙ АТЛЕТ
Приседания: 50	**Приседания:** 100 Приседание: 1 ПМ*=1 ВТ**	**Пистолетики:** 10 на каждую ногу **Приседания:** 1 ПМ = 1,5 ВТ	**Пистолетики:** 25 на каждую ногу **Приседания:** 1 ПМ = 2 ВТ
Отжимания: 10	**Отжимания:** 30	**Отжимания:** 40 в упоре на кольцах 1 отжимание на брусьях + 0,75 ВТ **Жим лежа:** 1 ПМ = 1,25 ВТ	**Отжимания:** 60 в упоре на кольцах 1 отжимание на брусьях + 0,75 ВТ **Жим лежа:** 1 ПМ = 1,5 ВТ
Удержание виса на перекладине: 30 сек.	**Подъемы по канату:** 1 подъем по канату 6 м	**Подъемы по канату:** 1 подъем по канату 6 м без помощи ног	**Подъемы по канату:** 2 подъема по канату 6 м без помощи ног
Подъемы корпуса лежа на полу: 30	**Подъемы ног и корпуса лежа на полу:** 30	**Приседание со штангой над головой:** 1 ПМ =1 ВТ	**Приседание со штангой над головой:** 1 ВТ*15
Махи гирей: 25 (24/16 кг)	**Рывок гири:** 30 каждой рукой (24/16 Кг)	**Рывок гири:** 200 повторений за 10 мин (24/16 кг)	**Толчок 2 гирь:** 100 повторений за 10 мин (16/12 кг)
Бег 400 м: 2,04 мин.	**Бег 400 м:**1,34 мин.	**Бег 400 м:** 1,19 мин.	**Бег 400 м:** 1,04 мин.
Становая тяга: 1 ПМ = 0,75 ВТ	**Становая тяга:** 1 ПМ =1,5 ВТ	**Становая тяга:** 1 ПМ = 2 ВТ	**Становая тяга:** 1 ПМ = 2,5 ВТ
Жим стоя: 1 ПМ = 0,25 ВТ	**Жим стоя:** 1 ПМ = 0,5 ВТ **Стойка на руках у стены:** 1 мин.	**Жим стоя:** 1 ПМ = 0,75 ВТ **Отжимания в стойке на руках:** 10 сек.	**Жим стоя:** 1 ПМ = 1 ВТ **Отжимания в стойке на руках:** 10 сек. полной амплитудой
Взятие штанги на грудь: 1 ПМ = 1,5 ВТ	**Тяга штанги до подбородка:** 1 ПМ = 0,5 ВТ	**Силовое взятие штанги на грудь:** 1 ПМ = 0,75 ВТ	**Взятие штанги на грудь:** 1 ПМ = 1 ВТ
Поднос колен к груди сидя на полу: 10	**Поднос колен к локтям в висе:** 15	**Подъем прямых ног в висе:** 20	**Горизонтальный вис спереди:** 15 сек.
Бег 800 м: 4,20 мин.	**Бег 800 м:** 3,20 мин.	**Бег 800 м:** 2,50 мин.	**Бег 800 м:** 2,20 мин.
Гребля 500 м: 1,55/2,20 мин.	**Гребля 500 м:** 1,45/2,00 мин.	**Гребля 500 м:** 1,32/1,50 мин.	**Гребля 500 м:** 1,25/1,40 мин.
Вертикальный прыжок: 25 см	**Вертикальный прыжок:** 45 см	**Вертикальный прыжок:** 62,5 см	**Вертикальный прыжок:** 75 см
Подтягивания: 3	**Подтягивания:** 20, 1 ПМ = 0,3 ВТ	**Подтягивания:** 40, 1 ПМ = 0,75 ВТ **Выходы силой:** 10	**Подтягивания:** 40 в строгом стиле, 1 ПМ = 1 ВТ **Выходы силой:** 15
Удержание уголка: 10 сек.	**Удержание уголка:** 30 сек.	**Удержание уголка:** 1 мин.	**Удержание уголка:** 1,5 мин.
Гребля 2 км: 8,10/9,50 мин.	**Гребля 2 км:** 7,30/8,50 мин.	**Гребля:** 6 км за 21,45 мин.	**Гребля:** 6 км за 20 мин.
Взятие медицинского мяча на грудь: 10	**Силовой рывок:** 1 ПМ = 0,5 ВТ	**Рывок штанги:** 1 ПМ = 1 ВТ	**Рывок штанги:** 1 ПМ = 1,25 ВТ
Бег 1 миля: 9 мин.	**Бег 1 миля:** 7 мин.	**Бег 1 миля:** 6 мин.	**Бег 1 миля:** 5 мин.

***ПМ** — повторный максимум — упражнение, которое ты можешь выполнить не более 1 раза

****ВТ** вес тела

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КОМПЛЕКС ДНЯ: **WOD**

5 РАУНДОВ НА ВРЕМЯ

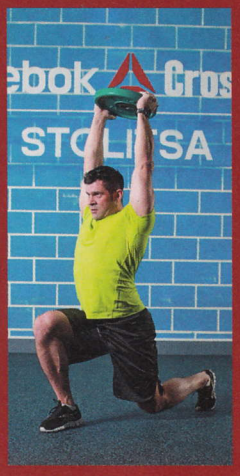
15 ВЫПАДОВ С БЛИНОМ

На каждую ногу.

Рекомендованный вес — 15 кг

В исходном положении встань прямо, держа блин от штанги над головой на вытянутых руках. Сделай широкий шаг вперед так, чтобы колено позади стоящей ноги коснулось пола. Следи за тем, чтобы колено впереди стоящей ноги не выходило за линию носка. Поднимись в исходное положение. Повтори движение, сделав выпад другой ногой.

● Вместо гири можно использовать гантель или медицинский мяч.

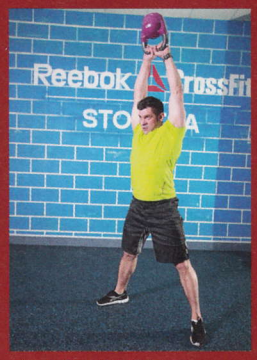


15 ПРЫЖКОВ НА ТУМБУ

Высота тумбы — 60 см

Встань перед тумбой на расстоянии 30-40 см, стопы под бедрами. Выполни неглубокий подсед и резко разогни ноги, выполнив прыжок. Следи за тем, чтобы приземляться на тумбу на полную стопу. Находясь на тумбе, распрямись в тазу и коленях, завершая движение.

● В качестве замены тумбы подойдет стул или скамейка соответствующей высоты.



15 МАХОВ ГИРЕЙ

Рекомендованный вес — 24 кг

Поставь ноги на ширину плеч, отведи таз назад и согни ноги, опустившись в положение полуприседа. Удерживая гирю, качни ее на себя. Используя "эффект маятника", встань прямо и подними гирю над головой. Опусти гирю, погасив инерцию предплечьями, приняв исходное положение для повтора.

● Вместо гири можно использовать гантель, бутылку с водой и т.п.

ЕВРОЗОНА

2 июня, Бирмингем, состязание среди британских атлетов.
Если бы в составе армии Британской империи присутствовали эти атлеты, число английских колоний могло бы вырасти вдвое.

9 июня, Мадрид, чемпионат на звание самого фитнес-тренированного испанца.
Несмотря на кризис в стране, испанцы находят в себе силы быть наисильнейшими среди сильнейших.

16 июня, Париж, Франция, схватка самых мощных представителей страны молодого вина и грассирующего "р".

1 УСЛОВИЯ И УСЛОВНОСТИ

Во время соревнований никого не будет волновать, что у тебя не было медбола или гимнастических колец (чем заменить их и другие снаряды и тренажеры, читай в майском номере). Ты либо выполняешь норматив, либо едешь домой дальше тренироваться. Сразу, как только приступишь к занятиям, пойми, чего именно тебе не хватает. Залог успеха в наличии следующих ресурсов:

- возможность тренироваться на открытом воздухе;
- наличие в пределах доступа спортзала с необходимым инвентарем (кольца, брусья, беговые дорожки, штанга);
- наличие оборудования дома (турник, гантели, гиря);
- наличие знакомых тренеров по КроссФиту, гимнастике, легкой атлетике;
- наличие свободного времени.

Даже нечастая работа на труднодоступном оборудовании (если совсем нет возможности его заменить) лучше, чем знакомство с ним во время соревнований. Теоретические знания тут не помогут.

2 РЕЖИМНЫЙ СУБЪЕКТ

Я всегда задаю частоту тренировок, исходя из своих жизненных реалий: режима работы, отдыха, наличия оборудования дома или в зале, возможности заниматься с тренером. Если ты решаешь тренироваться по определенному графику, тебе ни в коем случае нельзя от него отступать. Это может быть 3/1, 5/2, 6/1, 2/1, 3/1/2/1 (см. рекомендованный режим тренировок в майском номере). Ты можешь придумать что-то свое, но главное условие успеха — четкое соблюдение намеченного плана! Никаких спонтанных приступов лени, загулов в честь Дня взятия Бастилии и "сегодня пропущу, завтра сделаю больше".

3 СТРУКТУРНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ

Каждая тренировка, конечно, зависит от режима жизни. Но тут есть поле для маневра. Ты можешь работать по принципу "разминка–навыки–комплекс–заминка". Или же тренироваться с разрывом — когда отработка навыков, например, выделяется в отдельный блок. Планируя занятия, помни о том, что перед тренировочным комплексом нужно хорошенько размяться, растягиваться же лучше в конце тренировки (когда мышцы хорошо прогреты), а работу с тяжелыми весами хорошо бы поставить в начало тренировки (когда твоя нервная система еще не утомлена).

4 ПРОГРАММА МАКСИМУМ

При программировании "Тренировки дня" (Workout of the day — WOD) я придерживаюсь двух условий — это нацеленность на общую физическую подготовку и проработку всех метаболических систем. Я также слежу за тем, насколько широкий спектр упражнений мне удается использовать при отработке WOD. Если у меня не получается в данный момент разнообразить тренировку дополнительными упражнениями, я варьирую время выполнения комплекса. И каждый из них я разбиваю на 3-5 мин, на 5-10 мин, 10-20 мин и 20> мин, пока не пойму, что вышел на пик и сил на сегодня больше не осталось.

5 ВОССТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

Я постоянно помню о том, что тренировка — это путь к адаптации к тем или иным условиям, которые меня ждут на соревнованиях. А адаптируюсь я как раз во время отдыха. Если я чувствую, что способен сделать 3-4 WOD за один день, я столько же раз задумаюсь и прикину, хватит ли мне на это восстановительных ресурсов. Я продумываю все до мелочей, чтобы ничто мне не мешало достичь результата — от того, что мне съесть на завтрак, до ограничения общения с людьми, которые портят мне настроение.

6 САДОВОЕ ТОВАРИЩЕСТВО

И, конечно, я не никогда не упускаю возможность поучиться у суперпрофессионалов, доказавших свое превосходство в КроссФите над тысячами других атлетов. В Нескучном саду Парка им. Горького в Москве я побывал на мастер-классе таких монстров КроссФита из американской штаб-квартиры Reebok, как Остин Малеоло, Эдриан Бозман и Джон Гилсон. Некоторые их советы я постарался воспроизвести в своем рассказе, который, надеюсь, будет полезен тебе как начинающему атлету. Но даже если ты уже чего-то добился в КроссФите, не лишним будет повторить приведенные здесь принципы, чтобы твоя позиция в рейтинге соревнований была как можно выше.

Ты че, не пацан?!*

Так получилось, что все, кто работает в Men's Health, родились в 70-80-е годы прошлого века. Мы — последнее поколение, которое жило до интернета, назначало встречи без мобильных телефонов и смотрело мультфильмы только по первой программе, в передаче "Будильник". Короче, мы — вымирающий вид и как таковые хотим оставить о себе память. Перед тобой рассказ о том, как развлекались дети, когда аппараты для выжигания были у всех, а компьютеры — только в ядерных центрах.

ЗАПИСАЛ: АНТОН ИВАНОВ

О ТОМ, ЧТО В НАШЕЙ РЕДАКЦИИ собрались люди, способные на многое, говорит сломанная пудовая гиря и книга "Энциклопедия боли", которая стоит прямо напротив входа в кабинет главного редактора.

Однажды дверь в этот кабинет распахнулась, и Кирилл Вишнепольский призвал суровых мужчин, делающих журнал, на планерку с интригующей темой "Чем вы развлекались, когда были мальчиками?". Перед тобой стенограмма этого эпохального заседания.

УНИТАЗ УПОЛНОМОЧЕН ЗАТОПИТЬ

Дмитрий Сироткин (ДС): Я в шестом классе развлекся так, что меня из школы выгнали. Решил проверить, правда ли дрожжи в унитазе прям работают-работают. Купил шесть пачек, настругал их предварительно, и все это дело мы с тогдашним товарищем Олегом Никифоровым спустили в унитаз на втором этаже школы. И тесто поперло из унитазов на всех четырех этажах...

Влад Рябинин (ВР): Шесть пачек — это круто!

ДС: К концу дня появились первые признаки, но никто не запарился, а вот следующим утром...

Кирилл Вишнепольский (КВ): А что, дрожжи не смываются в канализацию естественным путем?

Артем Бетев (АБ): Смываются, конечно, но биомасса растет с еще большей скоростью...

ДС: Ну вот, да. Директор даже особо гадать не стал, кто это сделал. Мы с Никифоровым были первыми хулиганами, вот нас и вызвали к нему по одному. Я как-то отвертелся, алиби придумал, а подельник так прямо и сказал — Сироткин, мол, все придумал, а я чисто рядом стоял. Из школы

*Читатель, мы верим, что ты — пацан, и яйца у тебя сделаны исключительно из титана, но все же не надо в приступе ностальгии повторять упомянутые в тексте забавы.

выгнали только меня. Я Никифорову потом морду набил.

ВР: А у нас, если кто-то тебя обидел, но он сильнее, мстили и без мордобоя: брали мячики для пинг-понга или такие целлулоидные линейки...

Николай Егоров (НЕ): Быстрогорелки, да. Мы еще неваляшки расфигачивали....

ВР: Да. Значит, крошили их, заворачивали в газету, а в другую газету — какашку. Кладешь это все под дверью обидчика, поджигаешь, звонишь в дверь и убегаешь. Идет жуткий дым, человек открывает, начинает гасить ногой, тапочком, рефлекторно. Ноги в говне, и месть удалась.

ДС: А еще можно так сделать: набираешь в шприц сырое яйцо, а лучше несколько, и загоняешь под дерматиновую обшивку входной двери. Определить источник невозможно, но уже через два дня вонь стоит такая, что дверь проще заменить.

КВ: Какая гадость!

ПИРОТЕХНИКА МОЛОДЕЖИ

Алексей Яковлев (АЯ): А у нас самое лучшее время было, когда мы с друзьями нашли ящик строительных патронов. Ну, как нашли — сперли, конечно. Недалеко от дома шла стройка, там стоял строительный вагончик, который нас манил. Мы ошивались около него, а мимо шли старшие пацаны: "Чего, замок хотите украсть?" — сорвали замок и ушли. Мы же влезли внутрь, где и нашли ящик — 29 пачек, по 150 патронов в каждой.

Арсений Виноградов (АВ), *оживляясь*: Такие, с красной головкой.

АЯ: У нас были с желтой. Я, кстати, не знаю: с желтой сильнее? Мы их сначала, конечно, в костер кидали, а потом стали плоскогубцами вскрывать, высыпать порох, делать бомбочки, а они все не кончались. Всем их раздавали — были как короли.

КВ: А мы делали бомбы из баллончиков для сифона. Туда надо было насыпать пороха, вставить коктейльную трубочку, в нее тоже напихать пороха, закопать, а трубочку поджечь.

Все: А где вы брали порох?

КВ: Я жил в горах Северного Кавказа. Там порох...

АЯ: Растет?

МЫ ПОРОХ МАГНИЕМ ЗАМЕНЯЛИ. ОТКУДА ЕГО ДОСТАВАЛИ ТОЛЬКО, НЕ ПОМНЮ УЖЕ

КВ: Практически: там люди через одного охотники, а еще в войну шла битва за Кавказ и вокруг все горы в траншеях и блиндажах. Я однажды нашел там нечто вроде ржавой батарейки и, так как любил фантазировать, сказал пацанам: "Смотрите, взрыватель нашел!" Звучало круто. "Ну, взрывай", — ответили пацаны. Я расковырял ржавчину и, чувствуя, что тону в пучине лжи, поднес спичку. И тут эта штука как вспыхнет! Я еле успел ее отбросить, она рванула, еще не долетев до земли.

АЯ: Мы порох магнием заменяли. Откуда его доставали только, не помню уже.

КВ: В голове вертится словосочетание — "головка блока цилиндров"...

АВ: Я в детстве к родственникам на Украину ездил. Там недалеко самолет стоял на постаменте, а у него диски колес из магния. Ты его прям напильником себе в газетку хоп — и пошел. Колеса такие поеденные были.

НЕ: Ага, а потом: три части магния, одна — селитры или марганцовки. Из газетки навернешь бомбочек, сделаешь запал, и главное — успеть бросить ее. У нас у одного такая в руке взорвалась.

КВ: А у меня дядя так всю жизнь и проходил с пластиковой рукой, желтой. После детских экспериментов с карбидом.

Все: КАРБИД!

НЕ *(поясняя выпускающему редактору Марине Облачевой, с изумлением внимающей дискуссии)*: Его при сварке применяли, на стройке. Если натырил, надо было в бутылку с водой сунуть и успеть бросить, пока не разорвало.

КВ: Дядя прямо в бочку с карбидом воды налил и железной крышкой накрыл.

АЯ: *(пытаясь перевести разговор на мирные рельсы)*: Еще можно было газету се-

литрой пропитывать. Надо было пропорции правильные знать: селитра, сахар, вода. Вымачиваешь газету, сушишь. Если утюгом прогладить — еще круче. Вот, плотно скручиваешь, заворачиваешь в фольгу или тюбик из-под пасты, поджигаешь — и окрестности накрывают облака дыма.

АИ: А бомбы можно было даже просто из серы от спичек делать. Завинчиваешь один шуруп в гайку, но не до конца, заполняешь оставшееся место серой, сверху второй шуруп аккуратно ввинчиваешь...

НЕ: Ага, еще хвост из полиэтилена к этому привязываешь, запускаешь вверх, он летит, потом бабах — кайф!

ДС: Да какие гайки! Лучше получалось с ручками от форточек на чешских трамваях. Такие цилиндрики-конусы, скручивались вместе по разные стороны стекла. Вот их стыришь, и в пространство между ними много серы можно было загнать.

АВ *(мечтательно)*: В спицу велосипедную, у которой отвинчивается головка, начистишь серы, завернешь и — дыщ от асфальт!

КАСТЕТ, ПУГАЧ, ЗЕЛЕНАЯ ТРУБКА

АИ: А вот эти зеленые трубки, в которые провода убирали в промышленных помещениях...

АБ: Да-да, были такие. Ты на нее напальчник надеваешь, изолентой обматываешь, а снизу приделываешь коробок спичечный, типа магазина. Туда насыпаешь гаечек и потом по одной напальчником через трубку — бах-бах. Вообще, это было так больно тому, в кого попадешь. Лучше всего гаечки от гэдээровского конструктора подходили.

ВР: А мы боярышником стреляли.

АБ: Железом круче.

НЕ *(чертя в воздухе схему)*: А мы еще делали самострелы с резинкой и прищепкой.

ВР: Да-а-а! Брали хоккейную клюшку — отпиливали место, где загиб, чтобы получился приклад. Просверливали, крепили венгерскую резинку, делали курок из проволоки, сверху приделывали наждачку, чтобы пулька не скользила. Ставишь пульку, прижимаешь ее, натягиваешь резинку — и бдыщ!

ДС: А у нас, если говорить о насилии, была телефонная станция рядом, мы оттуда постоянно воровали провода и плавили свинец.

ВСЕ: О-о-о, свинец!

НЕ: Кастеты!

ДС: Ну или пузырьки так называемые. Стеклянный пузырек закапывался в землю, в него заливался свинец и получался цилиндрик, который кулак утяжелял в несколько раз. Кастеты, конечно, круче, но в земле трудно было форму правильную сделать.

КВ: А мы выплавляли копии солдатиков и пистолетиков: тоже делали формы в земле и заливали туда свинец.

НЕ: Еще мечи для солдатиков можно было сделать из гвоздей, если подложить их под трамвай.

Все вспомнили, как клали на рельсы стекла, коробки спичек, пистоны, пятаки.

КВ: Я однажды у деда спер бутылку с соляной кислотой и 2 медных пятака в нее бросил. Оттуда пошел красивый золотисто-зеленый дым, как в фильмах старых, когда колдунья ворожит.

ВР: Реакция замещения пошла.

КВ: Я его вдохнул случайно и потом два дня сипел, не мог дышать. Все думал, сказать ли маме, что я умираю, или нет.

ВР: Химический ожог.

КВ: А еще дым красивый у меня получался на Новый год. Тогда такую мишуру выпускали, видимо, из отходов ракетного производства — жестяная, поцарапаться можно было. Возьмешь кусок, намотаешь на шариковую ручку, и двумя концами — в розетку. Оттуда выдувается огромный серебристый шар, очень красивый — бамц! И во всей школе гаснет электричество. Отлично! Для меня Новый год связан с запахом не мандаринов, а жженой пробки. Я первые 5 классов наблюдал, как старшие пацаны эту штуку проделывали, а потом, конечно, повторил.

АБ: А я вообще в химической школе учился. И у меня приятель дома нитровал глицерин. Ему родители оборудовали настоящую домашнюю лабораторию с вытяжкой, в которую однажды засосало попугая. У него получилась целая банка нитроглицерина, но дома он его хранить испугался и вынес на лестничную клетку. Только закрыл дверь — взрыв. И в стене, у которой он банку поставил, — дыра глубиной сантиметров семь.

КВ *(отец двух мальчиков, осторожно)*: Да-а-а. Может, хорошо, что интернет с тех пор изобрели? ■

Норма нервов

Пользующееся дурной славой слово на букву "С" способно сделать тебя твердым, целеустремленным и вполне успешным. Всего лишь нужно использовать его с умом.

ТЕКСТ: ДЭНИЕЛ КОССИНС

СТРЕСС — ОН КАК КОФЕ С УТРА. Выпил пять чашек — испытываешь тремор, вращаешь глазами, тупишь. Не пил вовсе — сидишь на работе как сонная муха. "Если у тебя совсем не бывает стрессов, ты не сможешь быстро реагировать на сложные ситуации, у тебя не будет нужной мотивации и эффективности, — говорит профессор психологии Редфорд Уильямс из Университета Дюка (США). — Нам нужен определенный стимул, чтобы держать себя в тонусе". А стимул (stimulus), как ты знаешь, — это такая острая палка, которую древнеримские погонщики умело вонзали в ягодицы буйволов, чтобы те двигались бодрее. Вот и ты подбери себе правильную палку.

MH-ИЗМЕРИТЕЛЬ СТРЕССА

Ответь на эти вопросы во вторник, самый стрессовый день недели, а потом посмотри результаты на следующей странице.

1 Как часто твоя ладонь прохладнее, чем шея?
Проверяй четыре раза в день, кладя ладонь на шею над воротником. Если ладонь заметно холоднее, значит, ты под стрессом.
☐ Всегда ☐ Часто
☐ Иногда ☐ Никогда

2 Как часто у тебя болит голова либо шея или сводит судорогой мышцы?
☐ Всегда ☐ Часто
☐ Иногда ☐ Никогда

3 Поставь на телефоне напоминалку на 10:20, 13:45, 16:05 и 18:10.
Когда прозвучит сигнал, прислушайся к своему дыханию: оно быстрое и неглубокое?
☐ Всегда ☐ Часто
☐ Иногда ☐ Никогда

4 Как часто ты думаешь о своих неудачах, ошибках, о том, как ты виноват в чем-то?
☐ Всегда ☐ Часто
☐ Иногда ☐ Никогда

5 Возникает ли у тебя чувство, что ты не можешь контролировать важные события в своей жизни?
☐ Всегда ☐ Часто
☐ Иногда ☐ Никогда

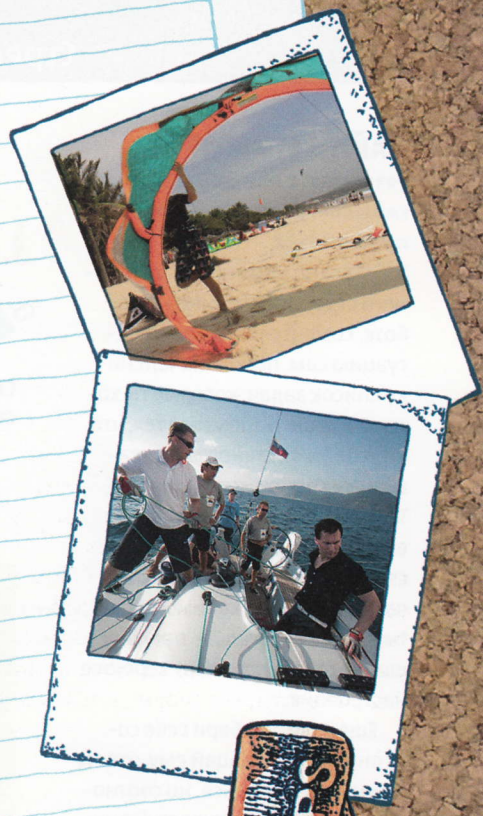
КЛЮЧ

Всегда.....4 балла
Часто.....3 балла
Иногда.....2 балла
Никогда.....1 балл

ФОТО: LISA GEE/STUDIO33

Men's Health adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH



19-30 июля. Черногория
Летний кайтлагерь Men's Health и Women's Health

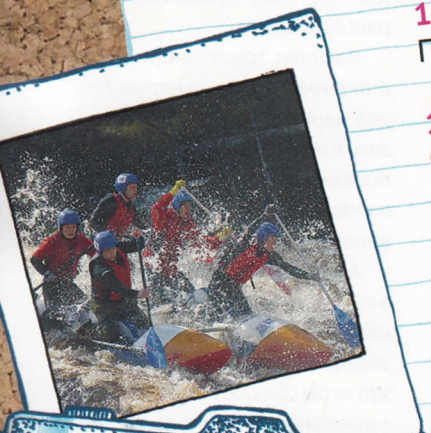
5-12 августа. Таганрог
Парусная школа Men's Health (начальный курс)

5-9 августа. Полуостров Рыбачий
Приключение на велосипедах к Ледовитому океану

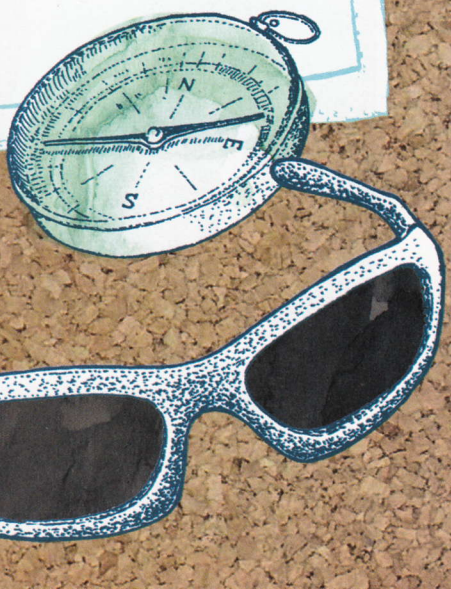
15-25 августа. Бурятия (new)
Путешествие в долину вулканов

19-26 августа. Западная Норвегия (new)
Спуск на велосипедах от ледников к фьордам

3-9 сентября. Северный Урал (new)
Восхождение на 4 вершины Уральских гор



Подробная информация и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure

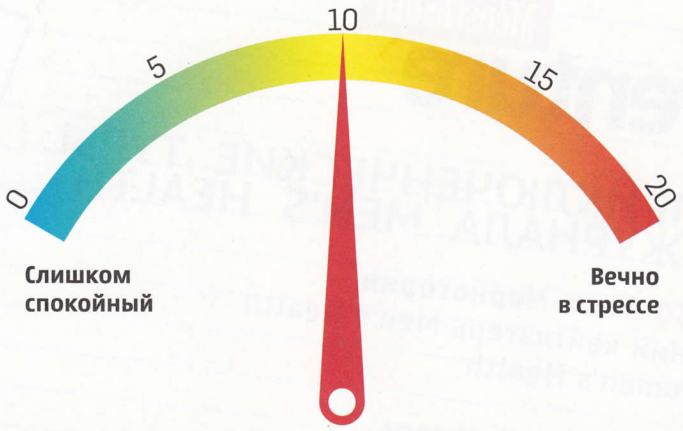


НАЙДИ СТИМУЛ

Результат: 8 или ниже. Ты слишком расслаблен. Пора просыпаться.

Тебе нужно немного благотворного стресса, особенно на работе. Создай себе патовую ситуацию сам. Пошли начальнику список задач, которые ты хотел бы решить (помимо тех, что он тебе уже установил), с указанием сроков исполнения. Тебя будут постоянно оценивать, волей-неволей придется побегать. А чтобы не нервничать, представь, каким крутым ты вскоре станешь, — предвкушение славы приносит хорошее настроение.

Еще совет: выбери себе соперника. Не сообщай ему, что ты с ним соревнуешься, но соотноси свои успехи с его достижениями. Бегущий наперегонки всегда бежит быстрее.



ДЕРЖИ ПЛАНКУ

Результат: 9-12. Ты — мастер, достигший идеального баланса. Не потеряй его.

Золотая середина находится где-то между вечным сном и паническим параличом. Только в этом узком коридоре ты работаешь и живешь нормально. Совет: проходи наш тест каждые полгода, чтобы убедиться, что ты все еще в правильной кондиции.

ВЕРНИСЬ К НАМ

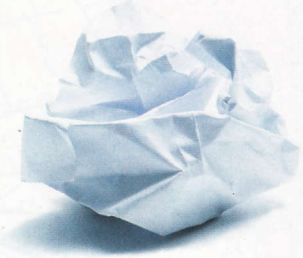
Результат: 13 и выше. Ты постоянно в панике, злобе или депрессии. Пора взять свою жизнь под контроль.

Так, правило номер один. Сократи количество писем, которые ты отправляешь тем, кто сидит рядом. Подходи к ним лично, заодно и потреплетесь. Идиотские шуточки на рабочем месте — идеальное средство снятия стресса. Да, и с друзьями дружи не на Facebook, а лицом к лицу.

Правило номер два: проанализируй все составляющие своего стресса. Задай себе три вопроса: "Так ли важен предмет, из-за которого я психую?"; "Все ли люди напрягаются в такой ситуации, это нормально?"; "Могу ли я изменить ситуацию, которая меня нервирует?" Три "нет" подряд подействуют расслабляюще.

Наконец, три: планируй день, оглядываясь на свои нервы. Перед жарким совещанием погрузись в anekdot.ru — исследования показывают, что чтение про себя в течение шести минут снижает уровень стресса на 70%.

А после совещания уткнись в какую-нибудь онлайн-стрелялку. Ученые из Оксфорда утверждают (а то мы не знали!), что игры сбивают твой мозг с движения по кругу, когда ты вновь и вновь возвращаешься к тяжелым мыслям: что ты сказал не так, как босс на тебя посмотрел, как торжествовал соперник. ■



ИМПУЛЬС | №2

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

31

ГОД — СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ЭПОХУ ПАЛЕОЛИТА. ПОЧЕМУ ДИЕТОЛОГИ ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПРИЗЫВАЮТ НАС ПЕРЕЙТИ НА ДИЕТУ КАМЕННОГО ВЕКА — СМОТРИ НА СТР. 52

10 000 000

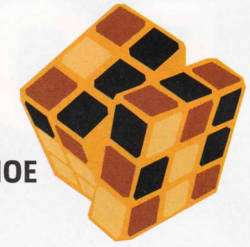
МИЛЬ ЗА 30 ЛЕТ НАЛЕТАЛ НА САМОЛЕТАХ АВИАКОМПАНИИ UNITED AIRLINES ТОМАС СТАКЕР ИЗ ЧИКАГО. РУКОВОДСТВО ПЕРЕВОЗЧИКА ДАЖЕ НАЗВАЛО ИМЕНЕМ ПРЕДАННОГО ПАССАЖИРА НОВЫЙ САМОЛЕТ. УЗНАЙ, КАК СДЕЛАТЬ СВОИ ПЕРЕЛЕТЫ БОЛЕЕ КОМФОРТНЫМИ, НА СТР. 58

1973

В ЭТОМ ГОДУ В СССР ПОЯВИЛСЯ В ПРОДАЖЕ НАБОР “ЮНЫЙ ХИМИК”, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ МОЖНО БЫЛО ПРОСЛЕДИТЬ БОЛЬШЕ СТА КАЧЕСТВЕННЫХ (Т.Е. ЗАМЕТНЫХ НЕВООРУЖЕННЫМ ВЗГЛЯДОМ) РЕАКЦИЙ. О ДРУГИХ ДЕТСКИХ РАЗВЛЕЧЕНИЯХ ЭПОХИ “ДО ИНТЕРНЕТА” НАПИСАНО НА СТР. 68

ЭУСТРЕСС

ПО КЛАССИФИКАЦИИ СОЗДАТЕЛЯ ТЕОРИИ СТРЕССА ГАНСА СЕНЬЕ — “ПОЛЕЗНОЕ, ПОЗИТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ, КОГДА ЧЕЛОВЕК В НЕПРОСТЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ИСПЫТЫВАЕТ ПРИЛИВ СИЛ И ЭНЕРГИИ”. НАУЧИСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТРЕСС СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ НА СТР. 72



70 °C

САМАЯ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ПЕСКА НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ — БЫЛА ЗАФИКСИРОВАНА В 2005 ГОДУ В ИРАНСКОЙ ПУСТЫНЕ ДЕШТЕ-ЛУТ. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕСОК, ПО МНЕНИЮ ПЛЯЖНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ТЫ ВЫЯСНИШЬ НА СТР. 48

80%

МУЖЧИН, РЕШИВШИХСЯ НА ИЗМЕНУ, ИСКРЕННЕ ЛЮБЯТ СВОИХ ПОСТОЯННЫХ ПОДРУГ. СТОИТ ЛИ ТРАВМИРОВАТЬ ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ ШОКИРУЮЩИМ ПРИЗНАНИЕМ В НЕВЕРНОСТИ? ДОВОДЫ “ЗА” И “ПРОТИВ” — НА СТР. 62

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ

У героя нашей обложки Лиама Хемсворта два старших брата, тоже актеры. Казалось бы, все трое должны подозревать друг в друге самых опасных конкурентов, а они ничего, дружат. Как у них получается? Нужны ли вообще мужчине братья? Разбираемся в этих вопросах на примере некоторых знаменитых родственников.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ЛЮК ХЕМСВОРТ

ИЗ ОДНОЙ ДЫРЫ

Братья: Люк, Крис и Лиам Хемсворты

Мало того что эти трое родились, мягко говоря, не в центре мира — в австралийском Мельбурне, самом южном городе-миллионере на планете. Так родители и на том не остановились, перебравшись еще дальше от цивилизации — на Филлип-Айленд, остров южнее Мельбурна. Благо старший брат Люк и средний Крис уже были достаточно взрослыми, чтобы думать о самостоятельной жизни, а вот Лиам Хемсворт в то время учился всего лишь в 8-м классе и ни о чем подобном не помышлял.

При таком раскладе, особенно когда ты сын учительницы и социального работника, както самонадеянно замахиваться на стремительную кинокарьеру — тем более на карьеру голливудской звезды. Однако они замахнулись.

Люка и Криса, что называется, с детства тянуло на экран. Люк довольно быстро прошел путь от никому не известного телеактера до большой ТВ-звезды. Любому австралийцу скажешь о сериале "Соседи" — так он сразу подумает про Люка Хемсворта.

Телекарьера Криса началась с небольшой заминки: он пришел на кастинг в сериал "Дома и в пути", но роль отдали не ему. Правда, потом перезвонили и попросили сыграть другого персонажа — таким образом Крис прошел 171-серийную закалку на телевидении.

В общем, старший умный был детина, средний сын и так и сяк, младший вовсе был дурак. Лиам пошел работать в бригаду ремонтников и стелил в домах полы, пока старшие братья не взяли его за шкирку и не переволокли в кинобизнес — на съемочную площадку сначала "Дома и в пути", а затем и "Соседей".

В 2009-м агент Криса намекнул, что в Голливуде-то возможностей побольше. Крис собрался и поехал, но младшенького тоже захватил с собой и даже поселил в своей квартире — кто-то же должен присматривать за юной звездой. С этого момента Люк остался единоличным представителем династии Хемсвортов на австралийском телевидении (чем, кажется, вполне доволен).

А Крис с Лиамом за несколько лет сделались едва ли не самыми яркими новичками в Лос-Анджелесе и на киноэкране. "Звездный путь", "Идеальный побег", "Тор", "Мстители", "Белоснежка и охотник" — это краткая фильмография Криса. Впереди — "Красный рассвет", "Тор 2" и "Гонка", в которой Крис сыграет пилота "Формулы-1" Джеймса Ханта.

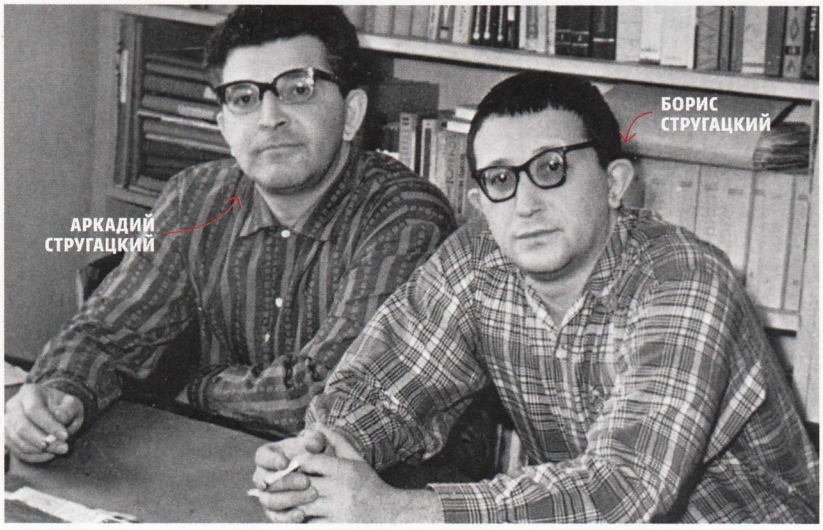
ФАКТ

Крис и Лиам — одного роста, по 191 см каждый.

Портфолио Лиама поскромнее (мелодрама "Последняя песня", "Голодные игры"). Зато в середине августа выходят "Неудержимые 2", где 22-летний Хемсворт делит экран с настоящими монстрами жанра экшен, причем со всеми сразу.

Кстати, с "Тором" вышла любопытная история, которая сообщает, что Лиам может быть благодарным за братскую помощь. Первым-то на пробы пригласили младшего, но он не получил роль. А потом позвонили Крису. "Естественно, я первым делом к брату: черт, Лиам, рассказывай, что там было, как все проходит, что сработает, что нет? — вспоминает Крис. — Он дал мне пару дельных советов, ну и вот я Тор".

"Между нами всегда было соперничество — в лучшем смысле этого слова, — рассказывает в свою очередь Лиам. — Мы же братья, и сделать что-нибудь круче Криса всегда приятно. И это отличный стимул в жизни, который заставляет нас обоих двигаться вперед и чего-то добиваться. Но самое главное — мы умеем искренне порадоваться друг за друга".



ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ПАРА

Братья: Аркадий и Борис Стругацкие

Взаимодополняемость двух творческих людей — большая удача для каждого из них. И пословица о том, что одна голова хорошо, а две — лучше, как нельзя лучше описывает случай братьев Стругацких. Причем их писательский пазл сошелся идеально, несмотря на все, казалось бы, несовместимые моменты.

Во-первых, это довольно ощутимая разница в возрасте: Борис на восемь лет моложе. Во-вторых, разные темпераменты: Аркадий был более эмоциональным, зависел от настроения, легче раздражался. В-третьих, у них были разные сферы интересов: Аркадий по профессии — военный переводчик с английского и японского, Борис — астрофизик. И тем не менее эти неровности отлично притерлись друг к другу.

В интервью "Известиям" Борис так описывал метод сотворчества: "Сюжеты мы всегда придумывали вместе — обычно вечером, во время прогулки. Тексты писали тоже вместе, хотя в самом начале пробовали писать и порознь, но это оказалось нерационально, слишком медленно и как-то неинтересно. Обычно же один сидел за машинкой, другой бродил тут же по комнате, и текст придумывался и обсуждался постепенно — фраза за фразой, абзац за абзацем, страница за страницей. Это было как бы устное редактирование — самый эффективный метод работы вдвоем". И это при том, что братья жили в разных городах — Аркадий в Москве, Борис в Ленинграде. Чтобы написать очередную главу, один из них садился на поезд и ехал к соавтору.

ФАКТ

Во время работы между Борисом и Аркадием нередко возникали споры. Если кто-то не был согласен с фразой, он должен был предложить свой вариант — и так до тех пор, пока на свет не появлялся шедевр, устраивающий обоих. В самом крайнем случае просто бросали жребий, и проигравший подчинялся року.

Конечно, за их книгами можно разглядеть двух разных людей: космические реалии, сугубо научные отступления — это Борис. Неожиданные отсылки к японскому языку — это Аркадий. Но все-таки они были одной творческой единицей — АБС.

В 1991 году Аркадий умер. Борис издал после смерти брата две самостоятельные книги. По его словам, в его жизни не было ничего сложнее, чем вот это одиночное плавание: "Я пилю толстое бревно литературы двуручной пилой, но без напарника".

Большие братья

ВОТ ТЕБЕ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПАМЯТНЫХ ИМЕН

1. **Бен и Кейси Аффлеки,** оба актеры, Бен к тому же режиссер и сценарист.

2. **Барри, Морис и Робин Гиббы,** музыканты из знаменитой британской группы Bee Gees.

3. **Алексей и Василий Березуцкие,** самые известные близнецы российского футбола.

4. **Алек, Дэниэл, Стивен и Уильям Болдуины,** все четверо — киноактеры.

5. **Майк и Боб Брайаны,** братья-близнецы, теннисисты, обладатели Большого шлема в парном разряде.

6. **Валерий и Павел Буре,** прославленные хоккеисты.

7. **Михаил и Федор Достоевские,** один издавал журналы, другой в них печатался.

8. **Георгий и Серафим Знаменские,** легендарные советские легкоатлеты.

9. **Александр и Федор Емельяненко,** успешные бойцы смешанных единоборств.

10. **Джоэл и Итан Коэны,** режиссеры, сценаристы и продюсеры хорошего кино.

11. **Луи и Огюст Люмьеры,** запатентовавшие первый аппарат для получения движущегося изображения.

12. **Донни и Марк Уолберги,** оба актеры, Донни еще и певец, композитор, продюсер.

13. **Джордж, Чарльз и Эдвард Паркеры,** основатели компании Parker Brothers, придумавшие массу настольных игр, в том числе "Монополию".

14. **Александр, Андрей, Николай и Петр Старостины,** легендарные футболисты московского "Спартака".

15. **Альберт, Гарри, Джек и Сэм Уорнеры,** дети эмигрантов из Российской империи, основатели кинокомпании Warner Bros.

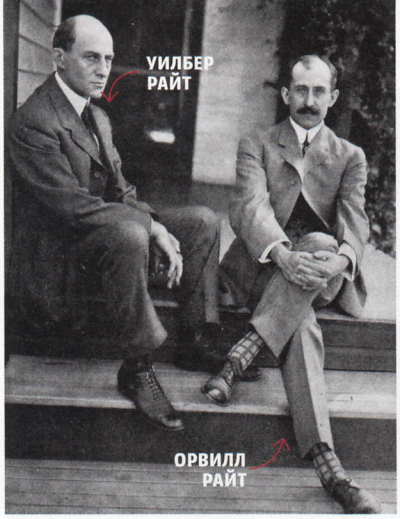
16. **Джон, Дэвид, Лоренс, Нельсон и Уинтроп Рокфеллеры,** американские предприниматели и политические деятели, внуки первого долларового миллиардера.

17. **Владимир, Михаил, Николай, Павел, Сергей и Степан Рябушинские,** российские предприниматели, банкиры, меценаты, коллекционеры. Основатели первого русского автомобильного завода АМО.

18. **Джон, Роберт и Эдвард Кеннеди,** президент США и его братья-сенаторы. Джон и Роберт были убиты.

19. **Джон и Том Фогерти,** основатели группы Creedence Clearwater Revival. Разругались — группа распалась.

20. **Ангус и Малькольм Янги,** шотландцы, основавшие австралийскую группу AC/DC.



ВНИМАНИЕ, ВОЗДУХ!

Братья: Уилбер и Орвилл Райты

Вот что пишет об изобретателях самолета братьях Райт завалявшаяся в редакции драная Советская энциклопедия: “Уилбер (1867-1912) и Орвилл (1871-1948), американские авиаконструкторы и летчики, пионеры авиации. Первыми в мире 17.12.1903 совершили полет продолжительностью 59 с на построенном ими самолете с двигателем внутреннего сгорания”.

Хрестоматийная история, но стоп: самолет-то у них был одноместный. И в воздухе первым оказался кто-то один. Кто это был? Как они поделили право стать первым летчиком?

Уилбер и Орвилл родились в семье епископа Милтона Райта, а мысли детей из религиозных семей нередко обращены к высокому. Так вот, есть красивая легенда о том, что как-то отец подарил сыновьям полуметровый игрушечный летательный аппарат, один из прототипов будущих самолетов. Дети играли с ним, пока не сломали, а потом сами построили новый. Так был заложен основательный фундамент их будущему увлечению. Именно увлечению: ни Уилбер, ни Орвилл не доучились до диплома о высшем образовании. Чтобы заработать, они основали сначала печатное дело, потом велосипедный магазин-мастерскую, а чуть позже и собственное велопроизводство.

И все это время в их головах летала детская модель с моторчиком на резинке. К концу века братья начитались специальной литературы, насмотрелись на разработки в области авиации и вплотную занялись созданием летательного аппарата, причем главной движущей силой в этом тандеме историки называют Уилбера.

После первых моделей и полноразмерных агрегатов, после череды успешных и провальных экспериментов настало время совершить переворот — показать первый полет человека на управляемом прасамолете с двигателем внутреннего сгорания.

ФАКТ

Братья все же летали вместе — но это было всего один раз, 25 мая 1910 года. За штурвалом на этот раз был Орвилл.

Назначили день — 14 декабря 1903 года. Кто полетит? Долгих споров не было — братья бросили монетку. Выиграл Уилбер (судьба не слепа). Правда, полет не удался (или все же слепа?) — аэроплан пробыл в воздухе 3 секунды, потом грохнулся. Вторую попытку предприняли 17 декабря после небольшого ремонта. Пилотировал теперь Орвилл, и фактически он стал первым, кто совершил полет (продолжительность — 12 секунд, длина — 37 м). Затем в кабину забрался Уилбер (53 м), затем опять Орвилл (61 м).

А тот самый полет, который длился 59 секунд и который упоминается в энциклопедии, был в тот день четвертым. Пилот — Уилбер, дальность полета — 260 м. Впрочем, славу братья все равно поделили строго пополам.

КАПИТАЛ МАРКСОВ

***Братья:* Леонард, Адольф, Джулиус, Милтон и Герберт Марксы**

Всем нам знакомая шутовская маска — очки с густыми бровями, к которым приделан нос с усами, — это практически точный портрет Джулиуса "Граучо" Маркса, одного из трех братьев Маркс, едва ли не самых знаменитых братьев-комиков в истории кино. Собственно, братьев было пятеро, вот только прославились не все.

Мальчики в семье эмигрантов, осевших в Нью-Йорке, рождались довольно регулярно. В 1887-м — Леонард (сценическое имя — Чико), в 1888-м — Адольф (Гарпо), в 1890 — Джулиус (Граучо), в 1892-м — Милтон (Гаммо), в 1901-м — Герберт (Зеппо). Все пятеро петь и играть на музыкальных инструментах начали раньше, чем говорить. Уже в начале 1900-х кто-то из парней играл в водевилях, кто-то пел в коллективе The Six Mascots, все вместе постепенно переходили от жанра "музыка с шутками" к жанру "шутки под музыку". Впятером братья выступали лишь в 1915 году, когда Зеппо подрос и присоединился к родной комик-труппе, а Гаммо еще не ушел служить, навсегда покинув сцену: после армии он затеял свой бизнес, а позже стал театральным агентом.

В 1920-е шоу четверых братьев Маркс стало одним из самых популярных театральных действ Америки, и вполне логично, что к 30-м годам комики перебрались на киноэкран, снискав не меньшую славу, чем Чарли Чаплин или Бастер Китон. Вот только роли они распределили не поровну. Младший, Зеппо, в жизни был самым разудалым весельчаком из всех братьев, а на сцене старшие давали ему роли простака, всего лишь напарника главных клоунов. Он мог заменить любого из братьев в любом эпизоде, но сам всегда оставался на втором плане. Затем Граучо пришла в голову идея, что талантливый Зеппо — лишний. И младшего Маркса просто удалили из труппы.

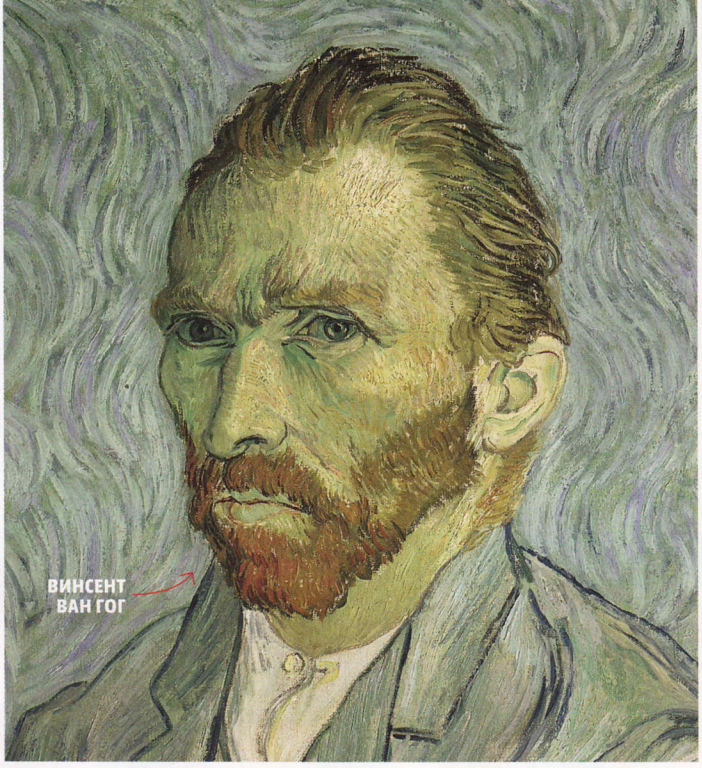
Зависть, ревность, обида... Много слов можно подобрать, чтобы более-менее верно описать чувства Герберта после такой отставки, но любопытно, что братские узы оказались крепче. Казалось бы: уйти от них всех подальше и заниматься своими делами, тем более что Герберт был талантливым инженером-изобретателем (например, ему принадлежал патент наручных часов, измеряющих пульс). Но нет — вместе с Милтоном Герберт создает театральное агентство и продолжает работать с братьями уже в качестве промоутера.

И хотя братья Маркс остались в истории кинематографа скорее как трио, многие замечали, что никто не смог достойно заменить Зеппо даже в тех второстепенных ролях, которые ему доставались.

ФАКТ

Зато Зеппо пережил всех своих братьев и умер в 1979 году — через 30 лет после того, как старшие сняли свой последний фильм.

ФОТО: RIAN, GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA, LEGION-MEDIA, ИТАР-ТАСС



ТРУДНО БЫТЬ БРАТОМ

Братья: Винсент и Теодорус Ван Гоги

В 1990 году "Портрет доктора Гаше" кисти Винсента Ван Гога ушел с молотка на аукционе Christie's за $82,5 млн и на протяжении полутора десятилетий оставался самой дорогой картиной в мире.

При жизни же Ван Гог смог продать за серьезные деньги всего одно полотно — "Красные виноградники в Арле" (400 франков, четыре месячных зарплаты французского почтальона тех времен), причем случилось это в год смерти художника. А ведь Винсент Ван Гог творил, ничем другим, по сути, не занимаясь, с начала 1880-х по 1890 год. Кормил и одевал его родной брат.

Теодорус (или попросту Тео) Ван Гог был на четыре года младше и всю сознательную жизнь не то чтобы преклонялся перед гениальным братом, но испытывал к нему самые теплые чувства. С 15 лет Тео начал работать в семейной конторе, занимавшейся продажей картин, и годам к 23 уже был успешным, как сказали бы сейчас, арт-дилером. Именно Тео поддержал идею Винсента посвятить себя искусству, а потом посоветовал ему бросить "крестьянскую живопись" (вот импрессионизм — совсем другое дело!) и уговорил его перебраться в Париж, столицу нового искусства. И именно Тео заключил с братом договор: в обмен на картины Тео выплачивал Винсенту 220 франков ежемесячно и обеспечивал его кистями, красками и холстами. Такому положению дел позавидовал бы любой Рембрандт: в лице брата Винсент получил и стабильный источник дохода, и личного агента на рынке искусства, и друга, с которым можно было делиться всеми своими соображениями (в архиве Тео сохранилось более 800 писем Винсента — неисчерпаемый источник информации для жизнеописателей, искусствоведов и прочих любопытствующих).

Трудность же этих отношений сводилась к тому, что поддерживал их все-таки Тео, а Винсент ими, по сути, довольно эгоистично пользовался. Ведь и стрелял он в себя, по мнению биографов, не в приступе безумия. Тео женился, у него появился ребенок, и Винсента мучила мысль, что их с братом продуктивному сотрудничеству пришел конец.

После попытки самоубийства Ван Гог прожил два дня. Умер на руках у брата. Тео пережил Винсента всего лишь на полгода. Ему было 33. ■

ФАКТ

Тео сохранил у себя практически все картины, которые брат передал ему в виде "платы" за содержание. Эта коллекция и стала основой знаменитого Музея Ван Гога в Амстердаме.

Не разлей вода

Комментирует психолог Надежда Зарочинцева:
В принципе, ситуации, когда братья вырастают в одну команду, когда они одинаково дружны, обладают равными правами в союзе и поддерживают друг друга во всем, достаточно редки. Отношения между братьями — это всегда отражение общей ситуации в семье. Когда между родителями открытый конфликт, дети часто оказываются по разные стороны баррикад. То же происходит, когда у отца или матери один из сыновей — любимый, ставится в пример другому или ему уделяют больше внимания. Отдельная история — когда семья неполная. Один из братьев часто берет на себя роль недостающего родителя и таким образом повышает свой статус. Несложно догадаться, что, если мальчик "играет" в отца, его брат может заработать комплексы, всю жизнь пытаясь догнать и перегнать. Короче, чтобы сделать из братьев команду, нужно, чтобы все сыновья в семье были любимы и желанны, а родители поддерживали друг друга и решали конфликты не кулаками, а разговорами по душам.

ПРОПИТАНИЕ

ЕСТЬ, СЭР!

Утонув в мутном информационном потоке, покрывающем весь современный мир, ты даже не можешь быть уверен, что свой ужин ты выбрал сам. Что, если твоя любовь к спарже и копченой куриной грудке — всего лишь результат скрытой государственной или открытой частной пропаганды? Men's Health расследует, что получилось из программ по популяризации молока, свинины, рыбы, яиц и даже ржаного хлеба в разных странах. **ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН**

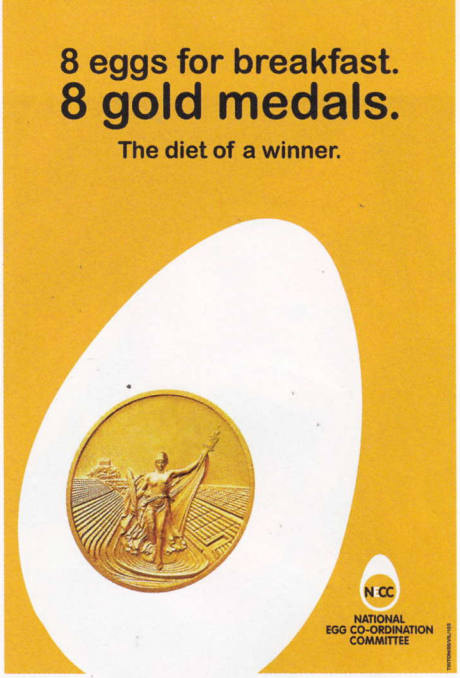
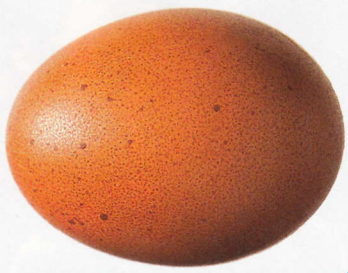


ФОТО: NECC, ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ, TUIDLIT, STOCKFOOD/FOTODOM

Что? Кто? Когда?

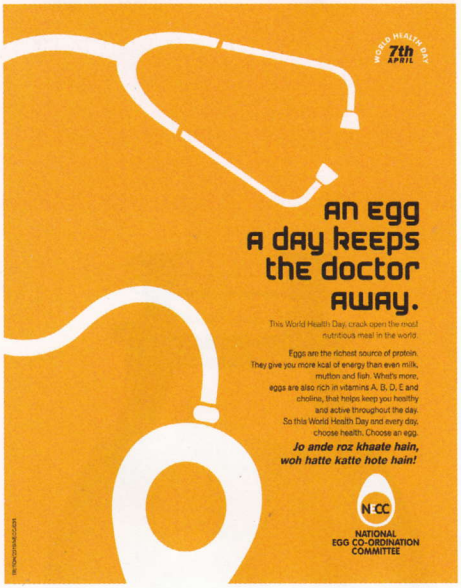
КАМПАНИЯ MY EGG, MY PRICE, MY LIFE (“МОИ ЯЙЦА, МОЯ ЦЕНА, МОЯ ЖИЗНЬ”). НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЯИЧНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ (NECC). ИНДИЯ, 1981 ГОД — Н. В.



ГОЛЫЕ ФАКТЫ До прихода в этот мир Венкатеша Рао с его яйцами индусы лишали свой организм вещества “ниацин” — необходимого для питания мозга и образования половых гормонов. А еще в продукции куроводов полно лецитинов, которые препятствуют образованию холестериновых бляшек и благотворно действуют на твою память.

Цель

В наследство от британских колонизаторов индусам достались фермерские хозяйства, а от предков — сложное отношение к яйцам. Индуисты считают яйцо божественным символом, так как именно в Золотом Яйце набирался сил Брахма, прежде чем создать Небо, Гоа и автомобильчики Tata. “Кроме того, индуизм безусловно относит яйцо к пище невежественных граждан, не умеющих управлять своими страстями и пороками, — объясняет главный редактор портала Международного общества сознания Кришны в России Юрий Плешаков. — Поедание яиц недопустимо, так как в нем зарождается цыпленок, а значит, ты губишь еще не вышедшую на свет, но уже существующую невинную жизнь”. Как результат, к 1981 году 40% куриных ферм в Индии были на грани банкротства.



Средства

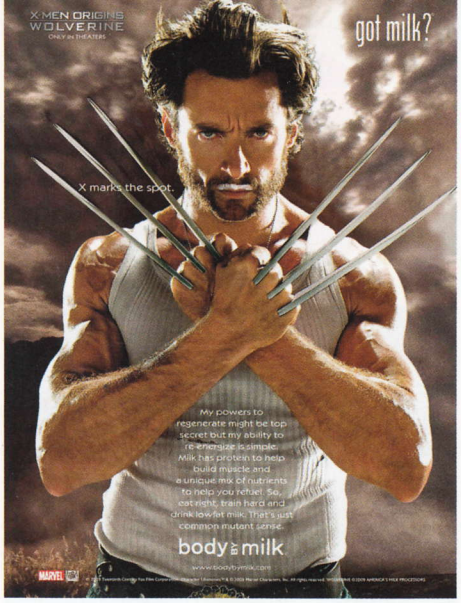
Главная удача индийских куроводов — потомственный производитель яиц Венкатеш Рао, основавший и возглавивший National Egg Coordination Committee. Энергичный предприниматель только за 1981 год провел 300 встреч и совещаний — с фермерами, диетологами, политиками, чиновниками, представителями рекламной индустрии. Под его началом NECC объединил 25 тыс. фермеров, было открыто 125 региональных штабов; комитет координировал сбытовую и ценовую политику, проводил маркетинговые исследования, выбивал госдотации. Ну и, конечно, рекламировал яйца на каждом индийском углу.

Что запомнилось

Последней безусловной победой NECC стала рекламная кампания 2007 года, основанная на обнаруженном художником Манишем Диваном сходстве формы яйца с буквой “О”. На уличных плакатах черным по желтому были написаны слова “Сльный” (“strng”), “Энргия” (“pwer”), “Белк” (“prtein”), “Рст” (“grwth”) и слоган — “Яйцо обеспечит недостающее”. Таким образом NECC намекал на пищевую ценность пасхального лакомства.

Итоги

Еще в 1980 году рядовой индиец съедал 0,7 кг яиц в год, а в 2007-м он осилил уже 2,2 кг (так и не объяснив иностранцам, зачем он меряет яйца в килограммах). А доктор Венкатеш Рао разбогател настолько, что купил — по примеру старших товарищей — английский футбольный клуб. Правда, всего лишь “Блэкберн Роверс”.



Что? Кто? Когда?

КАМПАНИЯ GOT MILK? (“МОЛОКО ЕСТЬ?”). КАЛИФОРНИЙСКИЙ СОВЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ МОЛОКА (CMPB), ЗАТЕМ — НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ МОЛОКА. США, 1993 ГОД — Н. В.

Цель

К 1993 году потребление коровьего молока в Калифорнии падало уже 15 лет подряд. Ясное дело: в средиземноморском климате лимонад с газиками идет лучше жирной белой жидкости, надоевшей потребителю еще в детском саду. Производители поставили перед CMPB задачу вернуть молоку популярность.

Средства

Калифорнийские потребители уже знали, что молоко полезно. Кроме того, 70% жителей Калифорнии и так пили молоко — время от времени. Что делать? Исполнительный директор CMPB Джефф Мэннинг, хорошо знавший соотечественников, предложил: давайте напугаем их бытовым дискомфортом. “Многие люди признавались, что чувствуют себя крайне неуютно и даже впадают в отчаяние, когда, набив рот печеньем, вдруг обнаруживают, что молоко, которым они привыкли запивать еду, в их холодильнике закончилось, — объяснял Мэннинг. — Это звучит странно, но многих такие пустяки действительно могут выбить из колеи. И нам было необходимо, чтобы все люди ощутили эту боль и разочарование”.

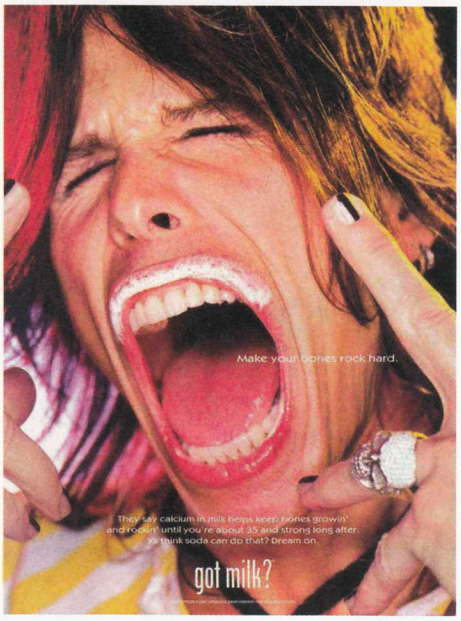
Что запомнилось

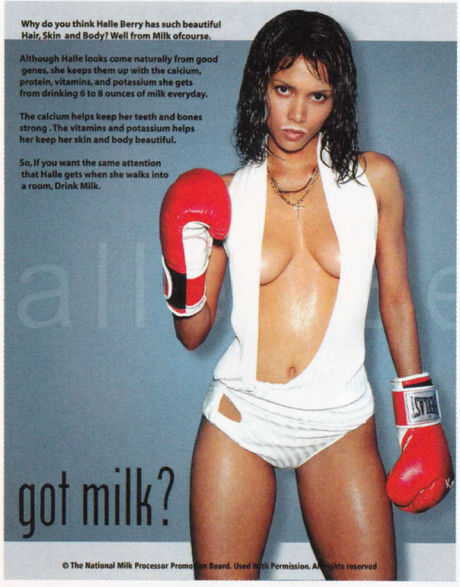
Первым и самым знаменитым рекламным роликом кампании стал “Who shot Alexander Hamilton?”. Сюжет: фриковатый любитель истории превратил свою квартиру в музей одного события — дуэли между секретарем казначейства Александром Гамильтоном и вице-президентом США Аароном Бёрром (11 июля 1804 года). Однажды ведущий радиовикторины случайным образом выбрал телефон именно этого историофила, чтобы задать ему вопрос — кто же победил в той самой дуэли. Великий день! Да и на кону — $10 тысяч. Но парень только что засунул в рот бутерброд с арахисовым маслом, молоко закончилось, и он не может произнести ни слова! Полный провал и два слова на экране — Got milk?

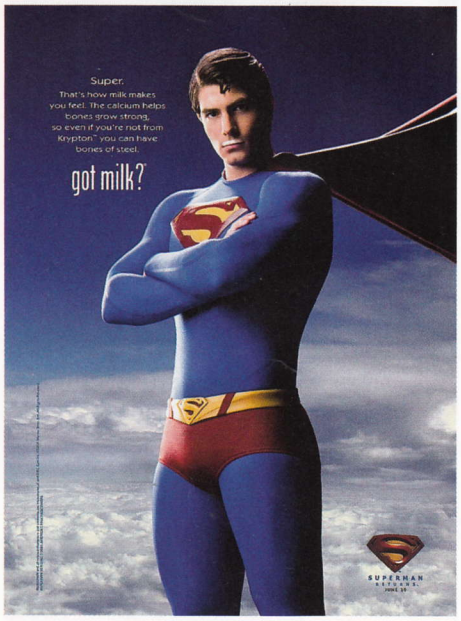
Итоги

В 1995-м кампания стала общенациональной. В ней принимали участие сотни знаменитостей (включая Дэвида Бекхэма и Гомера Симпсона), ее изучали в рекламных школах, на нее делали пародии. Было весело, потратили почти миллиард долларов. Потребление молока в США тем временем снизилось с 94 л на до 79 л на душу населения.

ГОЛЫЕ ФАКТЫ **Как минимум эта кампания не нанесла вреда здоровью американцев. Молоко — богатый источник кальция и витамина D, которые укрепляют кости и улучшают кожу. В каждом стакане — 0,15 миллиграммов рибофлавина (он же витамин B_2), который способствует полноценному энергообмену и нормальной работе иммунной системы. Наконец, молоко обладает способностью связывать и выводить из организма соли тяжелых металлов.**







Что? Кто? Когда?

КАМПАНИЯ "РЫБА ЖДЕТ!". ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ. РОССИЯ, 2009 ГОД

Цель

Уговорить население есть полезную рыбу вместо вредной колбасы, а заодно поправить дела российской рыбной промышленности, переживающей не лучшие времена.

Средства

Глава Росрыболовства Андрей Крайний решил не тратить лишние средства на профессиональных рекламщиков, а поручил придумывать слоганы для кампании сотрудникам своего же агентства. В результате Москва, Петербург и Владивосток запестрели гигантскими фотографиями судаков, селедок и кильки с лучком, картошечкой и слоганом "Рыба ждет!". Рекламные щиты были приправлены цитатами из классиков отечественной литературы, что-то вроде "...порционные судачки "а натюрель". Виртуозная штука!" (Михаил Булгаков, "Мастер и Маргарита").

ГОЛЫЕ ФАКТЫ

Мы уже столько раз писали о пользе рыбы, что на этот раз пройдемся скороговоркой: это и легкий в переработке белок (16 г на 100 г обычной трески), и полезные для сосудов омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, и наш любимый (шутка) рыбий жир, который пополняет запасы витамина A и D в твоем организме. И для справки: средний японец съедает 66 кг рыбы в год. И живет, в среднем, на 13 лет дольше, чем средний россиянин.

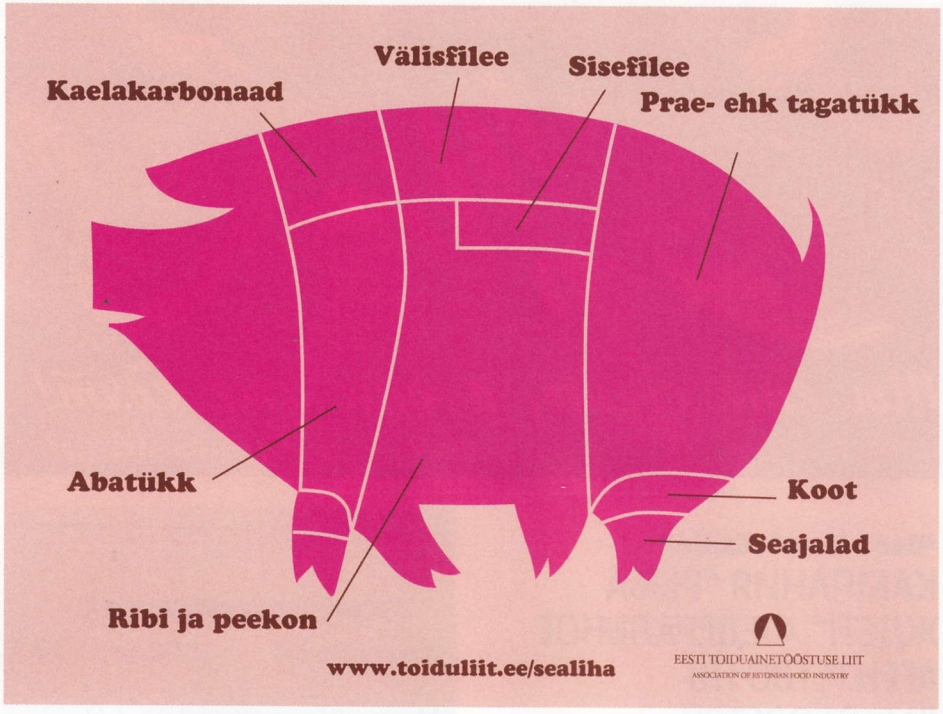
Департамент здравоохранения города Москвы
Лучшая подруга девушки — это рыба!
Рыба — незаменимый источник витаминов A и D, B-комплекса, йода, кальция, фосфора, железа, селена и полиненасыщенных жирных кислот «омега-3», биологически ценного протеина.
камча
Gallery

Что запомнилось

Специалисты Департамента здравоохранения Москвы захотели присоединиться к этому веселому капустнику: их лептой стали расставленные по столице щиты с пугающей надписью: "Лучшая подруга девушки — это рыба!". На официальном сайте советника ФАР по рекламе Сергея Жигунова опубликованы также хорошие, но не прошедшие кордон чиновников слоганы: "Отбери минтай у кошки" и "Рыба никому не скажет, что ты делал прошлой ночью".

Итоги

Любой специалист по рекламе скажет вам, что плакат должен обращаться прямо к потребителю ("Рыба ждет!" — что-то из области голливудского хоррора категории B) и обещать ему конкретную выгоду. В нашем случае обещанием служил призыв "Поддержи отечественного производителя!". Энтузиазм наших потребителей в отношении поддержки отечественных производителей общеизвестен (см. объем продаж АвтоВАЗа). Потребление рыбы и рыбных продуктов в России в 2009 году выросло на 600 г в пересчете на душу населения (до 20,3 кг за год). Для сравнения, за предыдущий год рост (безо всякой рекламы) составил 1600 г на каждую нашу душу.



Что? Кто? Когда?

КАМПАНИЯ SEALIHA, HEA LIHA (“СВИНИНА — ХОРОШЕЕ МЯСО”). СОЮЗ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ЭСТОНИИ, 2007 ГОД

Цель

Что хорошо для местной экономики, то и нужно впаривать населению. В 2007-м Союз пищевой промышленности Эстонии посчитал, что рядовой эстонец съедает “всего” 37 кг свинины в год. Это примерно вдвое больше, чем позволяет себе житель России. Но экономика нашего северного соседа во многом базируется на свиньях, так что чем больше эстонец съест окороков и шеек, тем лучше для страны, решили местные пищевики. Тем более что пространство для роста вроде есть — другие жители ЕС потребляют аж по 44 кг свинины.

Средства

Улицы Таллина и Тарту запестрели розовыми плакатами со свиньями; были тут и забавные схемы разделки свиньи, на которых указывалась пищевая ценность той или иной части туши. Неожиданным ходом стало подключение к кампании известного скульптора Тауно Кангро, который в своей мастерской учил всех желающих лепить фигурки свиней из глины. “Эстонские свиньи из-за правильного питания и грамотного разведения стали гораздо более “мясными”, нежели десять лет назад”, — заявляла в многочисленных выступлениях по ТВ руководитель Союза пищевой промышленности Сирье Потисепп.

ГОЛЫЕ ФАКТЫ

По части содержания полезных веществ к свинине вопросов нет: это и богатый источник белка (16% живого веса), и чемпион среди всех видов мяса по содержанию тиамина (он же витамин B_1), необходимого твоему организму для нормальной работы нервной системы. При этом в 100 г даже постной свинины — до 70 мг холестерина. Может, все-таки возьмем рыбки?

Что запомнилось

В 2008 году у входа на рынок Тарту был установлен памятник “Улыбающаяся свинья”. С одной стороны постамента — стихотворная ода кормилице, с другой — схема разделки туши. Последняя деталь вызвала негодование эстонских “зеленых”. В мае этого года неизвестные вандалы осквернили памятник: на хвост свинье повесили пластиковое ведерко, а спину разукрасили красными полосками.

Итоги

Эстонцы едят мало свинины не потому, что не любят, а потому что мясо стоит дорого, а средняя зарплата в стране — что-то около € 800 в месяц. А тут еще экономический кризис. Рекламируй не рекламируй, а в 2010 году средний эстонец съел уже только 34 кг свинины (падение — около 10%). Кампания продолжается.

Что? Кто? Когда?

НАЦИОНАЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА RUIS ("РОЖЬ"). ФИНЛЯНДИЯ, 1980 ГОД — Н. В.

Цель

Первый факт о Финляндии: к концу 1970-х финны начали массово умирать от сердечно-сосудистых заболеваний и также массово болеть диабетом. Второй факт о Финляндии: в те же времена финны пали жертвой глобализации, полюбив гамбургеры с пшеничными булочками, нарезные булки и прочий белый хлеб. Традиционный для этих мест ржаной теперь занимал меньше половины в общем объеме потребления. Финны все сопоставили и приняли решение — возвращаем рожь.

Средства

Совместными усилиями правительства и хлебных компаний был открыт информационный центр "Хлеб", задачами которого стали систематизация научных открытий в области ржи, а также забота о том, чтобы слово "рожь" преследовало финнов повсеместно. Из сундуков извлекли средневековые чухонские рецепты (сейчас в финских булочных можно найти даже хлеб с толчеными оленьими рогами "от импотенции"). На автобусах появились надписи вроде "Ты не забыл сегодня съесть 7 кусочков ржаного хлеба?"

Что запомнилось

В 2007 году крупнейшая финская пекарня Fazer Leipomot при финансовой поддержке правительства запустила рекламную кампанию ржаного хлеба сорта Reilu bread, повышающего интеллект. Например, такой ролик: воскресенье, утро, завтрак, отец семейства какой-то хмурый. На вопрос сына, почему он идет на работу в воскресенье, да еще и в таком идиотском галстуке, отвечает: "Работать велел начальник, а галстук мама повязала". Ребенок, откусив от ломтя хлеба, невозмутимо интересуется: "Папа, а ты вообще когда-нибудь думаешь самостоятельно?"

Итоги

Вышло как-то двояко. С одной стороны, реклама привела к тому, что финны просто стали поедать вдвое больше (77 кг в год) хлеба как такового — продукта не самого диетического. С другой стороны, это все полезный ржаной хлеб, доля пшеницы упала до нуля. Как результат, финны входят в тройку самых здоровых наций в мире (при оценке учитывались такие факторы, как состояние иммунной и нервной систем, обмена веществ), следуя за исландцами и шведами. ■

ГОЛЫЕ ФАКТЫ

Ржаной ("черный") хлеб и в самом деле здоровее пшеничного: он примерно на 20% менее калорийный; в нем на 30% больше железа, вдвое больше калия и магния, втрое — витаминов B_1 и B_2. Наконец, в нем больше клетчатки, что полезно для пищеварения.

Не все полезно

Многое из того, что в прежние годы считалось полезной пищей, теперь стало жупелом диетологов. Например:

МАРГАРИН

В 60-е годы прошлого века американские диетологи выяснили, что холестерин чрезвычайно вреден для здоровья, поэтому вместо сливочного масла рекомендовали употреблять в пищу безопасный, по их мнению, маргарин. То, что составляющие маргарин транс-жиры серьезно увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, стало известно значительно позже.

МОРКОВЬ

Конкретно — ее польза для остроты зрения. Британские ВВС во время Второй мировой пытались сохранить в тайне от немцев то, что на вооружении у британцев — радиолокационные станции. Для этого они распустили слух, что сверхуспешный командир бомбардировщика Джон Каннингем легко обнаруживает немецкие склады боеприпасов ночью, потому что развил у себя феноменальное зрение, в больших количествах поедая свежую морковь. Слух был хорошо принят населением и живет до сих пор. На самом деле, умеренное потребление моркови помогает профилактике глазных заболеваний, а много есть этот оранжевый корнеплод просто бессмысленно.

ДОКТОРСКАЯ КОЛБАСА

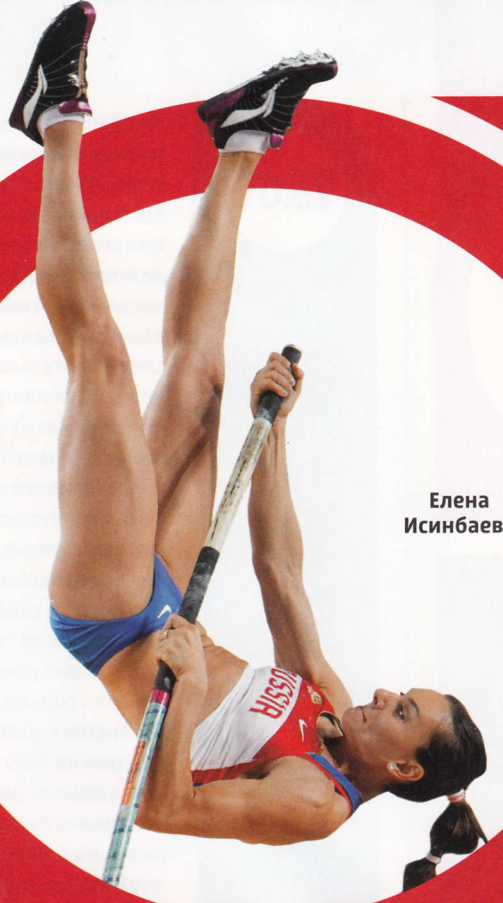
Конкретно — ее польза для людей с избыточным весом. Несколько поколений советских граждан с удовольствием поглощали "докторскую", будучи полностью уверенными в ее низкокалорийности из-за характеристики "диетическая". Они просто не вникали, что там за диета имелась в виду. Между тем "докторскую" начали выпускать в 1936 году на Московском мясокомбинате им. А. Микояна как мясное изделие для быстрого набора веса больными, которых гражданская война и голод довели практически до дистрофии.

Мария Абакумова

Евгений Коротышкин

СПОРТ

ИНСТРУКЦИЯ К ОЛИМПИАДЕ



Елена Исинбаева

Юрий Борзаковский

27 ИЮЛЯ В ЛОНДОНЕ ОТКРЫВАЕТСЯ ЮБИЛЕЙНАЯ XXX ОЛИМПИАДА — УРА! НО ЭТИ ИГРЫ — БЕЗУСЛОВНЫЙ ПРАЗДНИК ЛИШЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРОФЕССИОНАЛЬНО РАЗБИРАЕТСЯ В СПОРТЕ. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЭТО — ТЕМНЫЙ ЛЕС: 16 ДНЕЙ, ПОД ЗАВЯЗКУ НАБИТЫХ СТАРТАМИ, ЗАБЕГАМИ И ФИНАЛАМИ, 204 СТРАНЫ-УЧАСТНИЦЫ, 302 КОМПЛЕКТА НАГРАД. ЧТО СМОТРЕТЬ, В КАКОЙ ДЕНЬ ЖДАТЬ МЕДАЛЕЙ ОТ НАШЕЙ СБОРНОЙ, КОГДА БУДУТ ПОСТАВЛЕНЫ РЕКОРДЫ? ПОЛУЧАЙ ПРОГРАММКУ С РАССКАЗОМ О ТОМ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ УВИДЕТЬ НА ЭТИХ ИГРАХ. БОЛЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗНЕЦОВ

28.07

Райан Лохте

Хорошенько погулять на церемонии открытия удастся не всем атлетам: уже на следующий день после зажжения олимпийского огня состоится розыгрыш дюжины комплектов наград.

Треть из них разыграют под изогнутой крышей London Aquatics Centre. За четвертым в своей карьере олимпийским "золотом" в соревнованиях на 400 м комплексным плаванием нырнет американец Райан Лохте. Следим за этим спортсменом: Лохте всерьез нацелился на повторение рекорда своего соотечественника Майкла Фелпса, одержавшего восемь (!) побед на Играх в Пекине. Тем паче, что сам Фелпс на этот раз решил не перенапрягаться и отказался от выступления на длинных дистанциях.

А вот российским спортсменам в этот день, по всей видимости, придется постоять вдали от пьедесталов. Разве что наши рапиристки могут попробовать зацепиться за медаль.

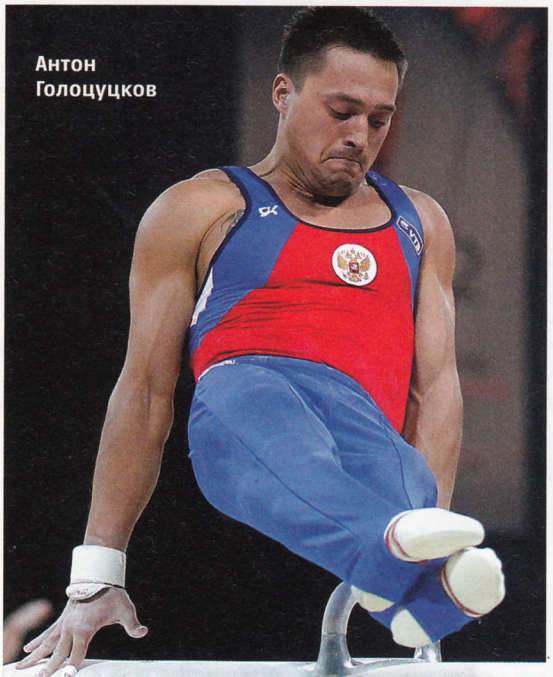
29.07

Не обещает быть урожайным для сборной России и второй день Олимпиады. В качестве компенсации можем предложить девушек в мокрых купальниках: в плавании вольным стилем на 400 м следи за итальянкой Федерикой Пеллегрини. Следи не только из-за того, что ее называют секс-символом водного спорта, а в интернете есть ее фото ню, но и потому, что Федерика приехала в Лондон за вторым в своей карьере олимпийским "золотом".

За наших рекомендуем болеть в соревнованиях саблистов и дзюдоистов. Нет, они не будут биться друг с другом (хотя спорт получился бы зрелищным!), но в обоих случаях у нас есть шанс. Например, в дзюдо имя этому шансу — Муса Могушков, на последнем чемпионате мира в весовой категории до 66 кг он выиграл бронзовую медаль.

Федерика Пеллегрини

30.07



Антон Голоцуцков

Разверни запылившийся со времен Евро-2012 флаг России и напряженно следи, как на North Greenwich Arena наша сборная по спортивной гимнастике во главе с Антоном Голоцуцковым попробует опередить своих китайских, японских и американских конкурентов.

В London Aquatics Centre звезда российского плавания Анастасия Зуева в заплыве на 100 м на спине постарается превзойти прошлогодний результат (второе место на чемпионате мира), в то время как другая обладательница шанхайского "серебра" Юлия Ефимова на дистанции 100 м брассом будет меряться силами с олимпийской чемпионкой Ребеккой Сони.

В этот же день уже упоминавшийся Фелпс на 200-метровке вольным стилем будет уплывать от Лохте. На последнем чемпионате мира, к слову, ему это не удалось.

Алия Мустафина

31.07

Последний день месяца — праздник на улице любителей тяжелого металла. Тяжелоатлеты разыграют сразу два "золота", и обе медали так и просятся на российские шеи. Основные надежды — на действующую чемпионку мира (в весе до 63 кг) Светлану Царукаеву, которая подошла к Играм в качестве обладательницы рекорда планеты (117 кг в рывке) и явно настроена реабилитироваться после Пекина. На прошлой Олимпиаде Светлана так и не смогла взять вес в начальной попытке и от обиды заплакала прямо у штанги.

У мужчин в весовой категории до 69 кг борьбу за "золото" с вездесущими китайцами поведет олимпийский дебютант Олег Чен. А если толчки и рывки тебя не манят, смотри финал командных соревнований женских сборных по спортивной гимнастике. Виктория Комова, Алия Мустафина, Анастасия Гришина, Ксения Афанасьева составляют костяк нашей команды, которая в прошлом году стала второй на планетарном первенстве. До олимпийского золота им не хватает малого — обыграть американок.

Софья
Великая

01.08

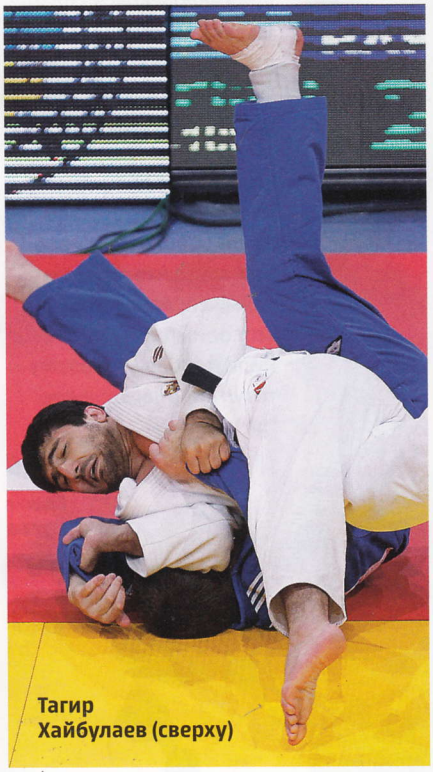
Опять штанга. На этот раз в центре внимания — Оксана Сливенко. Трехкратная чемпионка мира в категории до 69 кг сразится с юной китаянкой Сиан Яньмэй и соотечественницей Татьяной Матвеевой.

Пойдет в бой за первую олимпийскую медаль и четырехкратная чемпионка мира Софья Великая, которой в Пекине для завоевания "бронзы" не хватило одного укола (и речь, конечно, не о допинге, а о фехтовании на саблях). Главной конкуренткой россиянки остается победительница двух последних Олимпиад Мариэль Загунис (США).

Кроме холодного, надеемся на огнестрельное оружие: в стрельбе на 25 м из спортивного малокалиберного пистолета на "золото" в прямом смысле нацелится чемпионка мира Кира Климова.

02.08

Что предпочтешь сегодня: мощных мужчин или хрупких девушек? В программе дня — дзюдо и женское многоборье по спортивной гимнастике. В первом случае — все внимание на чемпиона мира (в весе до 100 кг) Тагира Хайбулаева. Пополнить послужной список олимпийской медалью ему могут помешать, пожалуй, только бельгиец Элко ван дер Гест, грузин Иракли Цирекидзе и Максим Раков из Казахстана. В гимнастике на высокие места претендуют Виктория Комова и Алия Мустафина. Комова, к примеру, — серебряный призер минувшего чемпионата мира, где Джордин Уибер из США опередила россиянку всего на 33 тысячных балла. Даешь реванш!



Тагир Хайбулаев (сверху)

03.08

Надежда Евстюхина

Продолжаем список побед.
Раз: ждем "золото" от команды саблистов. Николай Ковалев, Алексей Якименко, Вениамин Решетников и Павел Быков в прошлом октябре на чемпионате мира в Италии доказали, что они лучшие на планете. Теперь это необходимо напомнить Лондону.
Два: рассчитываем на приятные новости с татами — дзюдоисты в этот день завершают свои выступления. Запомни имена: Елена Иващенко и Александр Михайлин. Первая — 3-кратная чемпионка Европы, второй — 3-кратный чемпион мира, 6-кратный чемпион Европы и 9-кратный чемпион России.
Три: в отличной форме к Олимпиаде подошел стрелок из скоростного пистолета на дистанции 25 м Алексей Климов (в этом сезоне у него победа в Кубке мира и мировой рекорд).
Четыре: с рекордом мира и титулом чемпиона (до 75 кг) едет в Лондон и тяжелоатлетка Надежда Евстюхина, которая 3 августа имеет все шансы добавить к "бронзе" Пекина еще одну медаль, и на сей раз более высокого достоинства.
Наконец, пять: не пропусти выступление капитана российской сборной Евгения Коротышкина в London Aquatics Centre на дистанции 100 м баттерфляем. Насыщенный день.

04.08

Мария Шарапова

Шарапова выходит на корт Уимблдона — как мы помним из истории, это очень многообещающее сочетание! Соперницы все знакомы: сестры Уильямс, Виктория Азаренко, Петра Квитова, да почти вся первая двадцатка мирового рейтинга! Ярым любителям тенниса можем посоветовать также финал в парном мужском разряде. Основная интрига соревнований: удастся ли лучшим парникам всех времен — близнецам Майку и Бобу Брайанам — добавить к своим 80 титулам, наконец, и звание олимпийских чемпионов.

Только "золота" ждут на Олимпиаде и от учеников саранской школы спортивной ходьбы: на медали будут претендовать сразу несколько россиян, однако наибольшие шансы у действующего олимпионика в этой дисциплине Валерия Борчина, который в этот день пойдет 20 км. Наконец, стоит обратить внимание на набирающие обороты соревнования легкоатлетов. Удачное выступление россиян на чемпионате мира-2011 (мы взяли 19 медалей, заняв 2-е место в командном зачете) позволяет рассчитывать на новый, теперь уже олимпийский урожай. В субботу шанс доказать свое мировое лидерство будет у "семиборки" Татьяны Черновой.

05.08

Антонина Кривошапка

Усэйн Болт

В воскресенье придет пора определять сильнейшего среди теннисистов-одиночников. Можно с большой долей уверенности сказать, что борьбу за победу будут вести Роджер Федерер, Рафаэль Надаль и Новак Джокович. Любое сочетание этих имен в финале (да и на любой другой стадии турнира тоже) означает, что смотреть матч нужно обязательно. Что касается женского парного разряда, то у России здесь есть неплохие шансы на удачное выступление дуэта Вера Звонарева/Светлана Кузнецова, который в этом сезоне победил на Открытом чемпионате Австралии. Но сестры Уильямс не дремлют.

Не дремлет, но, судя по всему, много кушает и устрашающего вида китаянка Чжоу Лулу, с которой сразится на тяжелоатлетическом помосте четырехкратная чемпионка Европы (2009-2012) Татьяна Каширина.

Кроме китайско-российской борьбы в этот день смотрим и борьбу греко-римскую, которая вместе с вольной традиционно приносит нашей сборной значительную долю олимпийских медалей. Наша надежда — Роман Власов, действующий чемпион мира в категории до 74 кг.

Легкая атлетика порадует женским марафоном, тройным прыжком и бегом на 400 м. Обрати внимание на бег — Анастасия Капачинская и Антонина Кривошапка уверенно претендуют на призовые места. Однако главным событием дня (а возможно, и всей Олимпиады) должен стать мужской забег на 100 м. Все ждут, разумеется, Усэйна Болта. Бороться ему предстоит с Асафой Пауэллом, Йоханом Блэйком, Уолтером Диксом и, конечно, с собственным мировым рекордом. Посмотреть стоит, тем более что зрелище займет у тебя примерно 9,58 секунды.

06.08

Передаем наши соболезнования соперницам Елены Исинбаевой в секторе для прыжков с шестом. Российская спортсменка в этом году вновь во всех смыслах прыгнула выше головы, доведя число своих мировых рекордов до 28 и одержав победу на чемпионате мира в помещениях. Помешать победе Исинбаевой в Лондоне может только сама Исинбаева. Иных преград нет — применять слово "ближайшие" к ее преследовательницам неуместно.

А вот у Юлии Зариповой на пути к победе препятствий больше. Впрочем, бег на 3000 м с препятствиями — вообще ее конек, и после финиша мы, конечно, надеемся еще раз послушать гимн России.

Последние медали в зале для тяжелоатлетов России должны принести Хаджимурат Аккаев или Дмитрий Клоков. Эта парочка супертяжей уже давно выясняет между собой, кто из них является сильнейшим человеком на планете. Последний раз, на чемпионате мира в парижском Диснейленде, победу одержал Аккаев.

Программу стрелков закроет дисциплина "трап", в которой выступит Алексей Алипов. Есть шанс, что по окончании соревнования этот олимпийский чемпион прибавит к своему титулу прилагательное "двукратный".

Елена Исинбаева

Наталья Ищенко,
Светлана Ромашина

07.08

Во вторник в секторе для прыжков в высоту главного стадиона Игр развернется нешуточная борьба. Что приятно, борьба пойдет большей частью между тремя россиянами: Алексеем Дмитриком, Александром Шустовым и Иваном Уховым (автор текста тут опять вспомнил о том, как Ухов вышел пьяным на соревнования в Лозанне в 2008-м году. Но редактор вычеркнул это — хватит уже, победами в чемпионатах мира и Европы Иван отработал свой грех). Почти гарантированная золотая медаль российскую команду ждет и в синхронном плавании. 16-кратная (!) чемпионка мира Наталья Ищенко в дуэте со Светланой Ромашиной сейчас на голову превосходят соперниц. Насладись победой в компании подруги: как-никак синхронное плавание — почти балет.

08.08

Российские красавицы Ольга Кучеренко и Дарья Клишина (помнишь ее фото в нашей рубрике "Объект желания"?) постараются оспорить в прыжках в длину явное превосходство американки Бритни Риз. Радовать глаз в этот день будет и женский финал по пляжному волейболу, хотя и шанс, что тут мы увидим загорелые тела соотечественниц, не слишком велик.

Ольга Кучеренко

09.08

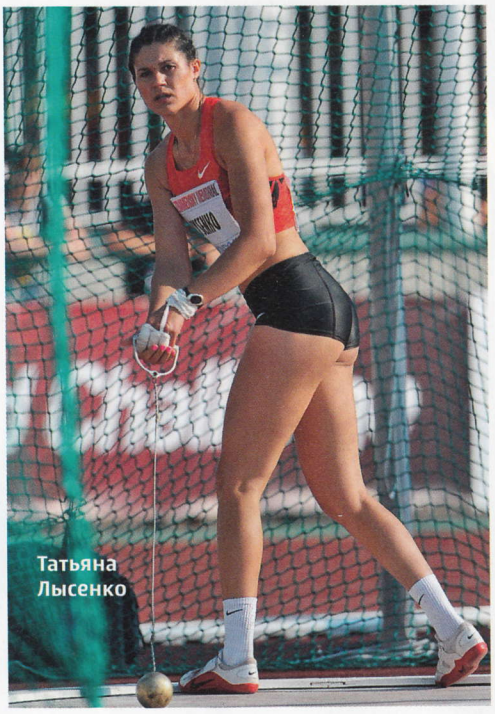
Мария Абакумова

И вновь Усэйн Болт — на этот раз ямаец бежит 200 м. Нас, впрочем, больше интересует выступление Юрия Борзаковского в беге на 800 м: у олимпийского чемпиона в этом сезоне не все складывается гладко, однако к главному старту четырехлетия, верим, атлет подойдет во всеоружии. А вот у Марии Абакумовой с оружием точно все в порядке — она лидер сезона в метании копья. Так что можешь не метаться с канала на канал, а сосредоточиться на выступлении женщин в этом виде программы.

А еще в субботу состоится историческое событие, которое не стоит пропускать: впервые в олимпийской истории медали в боксерском турнире разыграют женщины. На кону — три комплекта наград. Кстати, с последнего чемпионата мира наша сборная привезла "золото", "серебро" и семь "бронз". Есть повод надеяться на успех и в Лондоне.

ФОТО: AP, REUTERS, AFP/EAST-NEWS, RIAN, ИТАР-ТАСС

10.08



Татьяна Лысенко

Смотрим финал командных соревнований по синхронному плаванию. Из воды покажутся стройные ноги наших соотечественниц — обычно эти же ноги вступают и на верхнюю ступень пьедестала. Нельзя пропустить и выступление на олимпийском стадионе метательницы молота Татьяны Лысенко. Чемпионка Европы и обладательница мирового рекорда в 2007-м засыпалась на допинге и была вынуждена пропустить Пекин-2008. Три года назад началось возвращение Лысенко в большой спорт. Она уже — чемпион мира (2011 год). Покорится ли ей главная спортивная вершина?

11.08

Если, паче чаяния, наша сборная за предыдущие дни наберет мало "золота", в субботу ей представится последняя возможность поправить статистику (троекратное "тьфу", чтобы не сглазить). Вперед выдвинутся ходоки: на дистанции 50 км фаворитом точно станет Сергей Бакулин, а на женских 20 км — звезда легкой атлетики Ольга Каниськина.

В беге на 800 м на первое место претендует действующая чемпионка Мария Савинова, есть шансы у россиянок и в эстафете 4х100 м. Ну и, разумеется, смотрим женские прыжки в высоту. Тут наша надежда — Анна Чичерова. Шансы Чичеровой на медаль тем более высоки, что ее главная соперница — Бланка Власич из Хорватии — видимо, пропустит соревнования из-за травмы.

На сладкое — художественная гимнастика. И тут мы просто произнесем два слова, знакомых каждому жителю России, мало-мальски интересующемуся спортом, — "Евгения Канаева". Все немногочисленным остальным перечислим, что у Канаевой за плечами: 17 золотых медалей чемпионатов мира, 13 — чемпионатов Европы, 26 медалей высшего достоинства на других крупных международных турнирах. Грозное оружие весом в 49 кг.

Остается добавить, что на медали в этот день также идут российские женские сборные по баскетболу, волейболу и гандболу. Да, наши девушки не только самые красивые, но и самые спортивные. Особенно в сравнении с мужчинами. А если ты предпочитаешь суровые мужские игры — смотри в этот день бокс. За минувшие четыре года российская команда заметно подрастеряла свои позиции в мировом любительском боксе, однако свои герои здесь все же есть. Не исключено, что в финале ты увидишь чемпионов мира и Европы Егора Мехонцева (81 кг) и Артура Бетербиева (91 кг), а также чемпиона Европы и обладателя Кубка мира Михаила Алояна (52 кг).

Евгения Канаева

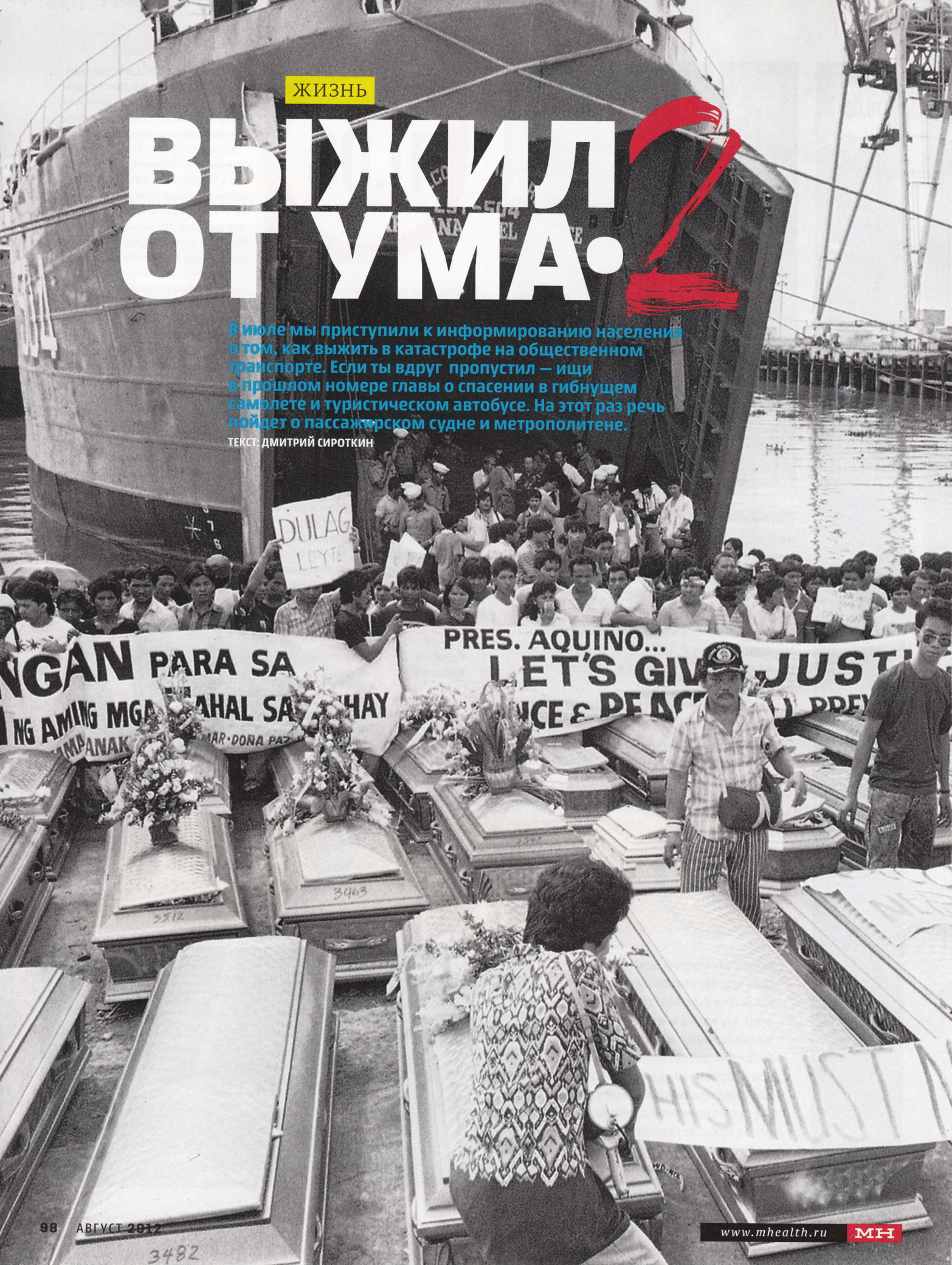
12.08

Заключительный день Олимпийских игр. На выбор: церемония закрытия (как всегда, красочное шоу), мужской марафон, а также финальные матчи мужских баскетбольного, волейбольного и гандбольного турниров. Правда, наши надежды больше связаны с командными соревнованиями по художественной гимнастике. Так что, если хочешь напоследок еще раз покричать: "Россия, вперед!" — их и смотри. ■

ВЫЖИЛ ОТ УМА. 2

В июле мы приступили к информированию населения о том, как выжить в катастрофе на общественном транспорте. Если ты вдруг пропустил — ищи в прошлом номере главы о спасении в гибнущем самолете и туристическом автобусе. На этот раз речь пойдет о пассажирском судне и метрополитене.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН



ЭКСПЕРТ:
Андрей Легошин

Заместитель директора Департамента пожарно-спасательных сил, специальной пожарной охраны и сил гражданской обороны МЧС России, спасатель международного класса.

В начале оговоримся: не все приводимые нами правила выживания работают в молниеносных катастрофах, вроде недавнего падения Як-42 с хоккеистами "Локомотива" или трагической гибели теплохода "Булгария". Однако если у тебя есть хотя бы пара минут до наступления мгновения X, не трать их понапрасну и срочно вспоминай, чему мы тебя учили. Шанс выкарабкаться есть почти всегда.

ПАССАЖИРСКОЕ СУДНО

Неважно, куда ты отправляешься — в круиз по Волге, по следам "Титаника" через Атлантику или на пароме из Санкт-Петербурга в Хельсинки, — любой маршрут может оборваться кораблекрушением. Поэтому будь начеку еще до начала рейса. Поинтересуйся, есть ли у судна и транспортной компании лицензии на перевозку пассажиров. Перед посадкой на борт посмотри, закрыты ли иллюминаторы на нижних палубах (именно "окнами" черпанула воду "Булгария", унесшая 10 июля 2011 года с собой на дно 122 человека). Но если ты все предусмотрел, а на судне все же прозвучала команда: "Пассажирам надеть спасательные жилеты!" — слушай сюда.

1 НАДЕНЬ НА СЕБЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ОДЕЖДЫ — она поможет тебе сохранить драгоценное тепло. Не бойся во всем этом моментально пойти ко дну — сверху ты как раз наденешь спасательный жилет. Правило "Ныряй в одежде" актуально и для теплых широт, так как в воде температурой ниже 33 °С — а даже в тропической зоне Мирового океана она достигает максимум 29-30 °С — ты довольно быстро погибнешь от переохлаждения. Особенно интенсивно тепло уходит через голову, шею, область паха и ступни — эти части тела нужно защитить тщательнее всего.

ФАКТ Крупнейшим кораблекрушением в истории человечества, произошедшим в мирное время, стала вовсе не история с "Титаником", как ты наверняка думаешь. 20 декабря 1987 года пассажирский паром "Донья Пас" недалеко от Филиппин столкнулся с танкером "Вектор". Пассажиры парома, прыгавшие с накренившегося судна, оказывались в вытекающей из танкера горящей нефти, от которой не спасало даже глубокое погружение под воду. Оставшиеся на борту либо задохнулись в густом дыму, либо утонули вместе с паромом. Всего на месте крушения погибли 4375 человек, позже от полученных ожогов скончались еще 30 пассажиров.

ФАКТ 52 часа в общей сложности провел в ледяных волнах Баренцева моря военный летчик Иван Куницын. 3 ноября 1962 года его истребитель потерял управление, Куницын катапультировался прямиком в воду температурой 4-6 °С. Летчик смог забраться в надувную лодочку без весел и следующие 12 часов греб руками, добираясь до ближайшего островка. Не найдя на нем ни пищи, ни воды, ни даже укрытия от ветра, Куницын, отчаянно матерясь, снова отправился в путь. Тренированный организм офицера и недюжинная воля к жизни сделали свое дело: к утру 6 ноября он доплыл до очередного островка, где развел костер, — вскоре туда прибыл спасательный вертолет.

2 **ВЫБИРАЙСЯ, РУКОВОДСТВУЯСЬ ПЛАНОМ ЭВАКУАЦИИ,** который ты найдешь на стенах своей каюты или в коридорах. Твоя задача — попасть на верхнюю палубу, именно там на любом судне расположены спасательные шлюпки и надувные плоты. "В первый же день на борту не поленись — пройди весь предлагаемый путь эвакуации из каюты. Запомни его детали, — советует наш эксперт Андрей Легошин. — Если случится крушение, будет суматоха и паника, без тренировки в коридорах большого корабля ты точно заблудишься". Не забывай, что старинный морской закон гласит: в первую очередь в шлюпках должны оказаться женщины, дети и раненые. Последним же терпящее бедствие судно покидает капитан.

3 Если в надувную шлюпку или на плот придется прыгать прямо с борта теплохода, **УБЕДИСЬ, ЧТО НА ТВОЕЙ ОДЕЖДЕ И ОБУВИ НЕТ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ЧАСТЕЙ — ЗАСТЕЖЕК, ПРЯЖЕК** — которые могут повредить обшивку. Постарайся упасть на надувные части плавсредства. Падай боком, ни в коем случае нельзя приземляться на ноги, особенно на дно лодки — пробьешь и погибнешь, но не от воды, а от рук других пассажиров еще до прибытия помощи.

4 **ЕСЛИ ПРЫГАЕШЬ ПРЯМО В ВОДУ, ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ЭТО "СОЛДАТИКОМ",** закрыв одной рукой нос и рот, а другой держась за спасательный жилет

ФАКТ 4 июля 1898 года французский пассажирский лайнер La Bourgogne (728 человек на борту) столкнулся в северной Атлантике с британским барком Cromartyshire. По несчастливой случайности среди пассажиров были австрийские матросы, незадолго до этого уже пережившие кораблекрушение у берегов США и возвращавшиеся домой. Обезумев от страха, они устроили на борту кровавую баню, прокладывая себе путь к спасательным шлюпкам выстрелами из пистолетов и не щадя при этом ни женщин, ни детей. Их примеру последовали пассажиры третьего класса, пустившие в ход ножи; оказавшись в шлюпках на воде, здоровяки били веслами по головам тем, кто пытался забраться следом, резали ухватившиеся за борта пальцы. Прибывшие спасатели обнаружили на месте крушения сплошь взрослых мужчин с испачканными кровью руками. Спаслось всего 173 человека, в том числе всего одна женщина и ни одного ребенка. С этой катастрофы предотвращение паники на борту стало главной задачей экипажей всех тонущих судов.

и крепко сжав ноги вместе. “Обязательно посмотри вниз, чтобы не прыгнуть кому-нибудь на голову, — советует Андрей Легошин. — И, оказавшись в воде, начинай отплывать в сторону по двум причинам: во-первых, пока на тебя не приземлился следующий пассажир, а во-вторых, чтобы оказаться от тонущего судна не менее чем в 100 метрах, чтобы тебя не затянуло в воронку, которая образуется при полном погружении теплохода в воду”.

5 **СТАРАЙСЯ ДЕЛАТЬ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ДВИЖЕНИЙ, НАХОДЯСЬ В ВОДЕ,** — береги энергию. Если видишь поблизости шлюпку — плыви к ней и залезай на борт. Если шлюпок нет, твоя задача — просто остаться на плаву. Не нужно беспорядочно бить руками по воде. Андрей Легошин: “Прими позу эмбриона — подтяни колени к груди и обхвати их руками. В этом положении жилет все равно будет держать тебя, но теплопотеря значительно уменьшится, и ты выиграешь у смерти еще немного времени”.

6 **НЕ ПЫТАЙСЯ ПЛЫТЬ К БЕРЕГУ,** даже если он вроде маячит на горизонте. “В ясную погоду видимость до берега с поверхности воды составляет 7 км, — говорит Легошин. — Проплыть такое расстояние только что спрыгнувшему с корабля и полностью одетому пассажиру не под силу. А покинув место происшествия, ты сильно осложнишь спасателям задачу по твоим поискам”.

7 **ПОДАВАЙ СИГНАЛЫ СПАСАТЕЛЯМ.** Обычно спасательные жилеты оборудованы специальными маячками, которые автоматически загораются при контакте с водой. Однако если тебе достался жилет без маячка или он не работает, начинай размахивать руками и привлекать к себе внимание, только когда действительно заметишь подмогу.

8 **НЕ ПЕЙ МОРСКУЮ ВОДУ.** Облегчения она не принесет, только усилит жажду, а при длительном употреблении нанесет серьезный вред здоровью. Вспомним французского ученого Алена Бомбара, который еще в 1952 году решил доказать, что человек способен продержаться после кораблекрушения очень долго. Бомбар отправился с Канарских островов через Атлантику на резиновой лодке, питаясь сырой рыбой и планктоном. Пил он дождевую воду, а когда та заканчивалась — хлебал из-за борта морскую. Спору нет, француз выжил и за 65 дней достиг Барбадоса. Однако Бомбар: временно ослеп, потерял 25 кг веса, ногти на ногах и руках, заработал малокровие, хронические заболевания желудка и кишечника и долго не заживавшие язвы по всему телу, оставившие после себя малоприятного вида рубцы.

9 **ОБЪЕДИНИСЬ С ОСТАЛЬНЫМИ ПОСТРАДАВШИМИ.** Очень важно держаться организованной группой — сбившись в кучу, вы сможете гораздо дольше сохранять необходимое для выживания тепло, и большое скопление людей лучше заметно как с воды, так и с воздуха.

СТАТИСТИКА РИСКА

148 человек погибло из-за аварий и крушений на водном транспорте в России в 2011 году. Это в семь раз больше, чем годом ранее.

ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!

С рекордной глубины в 480 м были спасены в августе 1973 года Роджер Чэпмен и Роджер Маллинсон. Эти британцы, составлявшие экипаж канадской мини-подлодки Pisces III, прокладывали трансатлантический телефонный кабель, когда система поддержания плавучести лодки вышла из строя и Pisces III легла на дно в 240 км к юго-востоку от мыса Корк (Ирландия). Запаса воздуха, при условии самого экономного расходования, хватило бы не более чем на 76 часов. Спасательная операция началась немедленно; в течение 24 часов с базы в США (11 тыс. км от места аварии) был доставлен глубоководный робот-спасатель CURV-III. Он несколько раз выходил из строя, но его оперативно чинили; робот смог опутать Pisces III сетью тросов, лодку начали тянуть на поверхность, но на глубине в 60 м тросы запутались, пришлось пускать в ход аквалангистов. CURV-III в результате был потерян, но Pisces III с двумя полуживыми подводниками все же вытащили на поверхность — ровно через 76 часов после аварии и за несколько минут до смерти.

МЕТРО

Зазевавшись на великолепие станций московского метро или просто оказавшись в не самый подходящий момент в тоннеле нью-йоркского сабвея, можно или свалиться на рельсы, или, учитывая печальные реалии современного мира, стать мишенью террориста-самоубийцы. Вот тебе четыре совета по первому случаю и шесть — по второму.

Лейпцига.
Фото АДН — ТАСС.
ИНФОРМАЦИЯ
17 февраля 1982 года на станции «Авиамоторная» Калининского радиуса Московского метрополитена произошла авария эскалатора. Среди пассажиров имеются пострадавшие.
Причины аварии расследуются.

УПАЛ С ПЛАТФОРМЫ

1 “НЕ ПЫТАЙСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫБРАТЬСЯ, если ты оказался на путях, — говорит Андрей Легошин. — Под платформой проходит контактный рельс, на который ты инстинктивно поставишь ногу для опоры”. То, что от тебя останется после удара током и последующего переезда поездом, послужит наглядным примером для остальных смельчаков.

2 ПОСТАРАЙСЯ ДОБЕЖАТЬ ДО НАЧАЛА ПЛАТФОРМЫ (именно до начала, а не навстречу поезду!), к расположенной на рельсах черно-белой рейке. Поезд останавливается задолго до нее, и ты сможешь в безопасности дождаться, когда тебя вытащат сотрудники метрополитена. И помни, интервал между поездами в московском метро в час пик — 90 секунд.

3 ЕСЛИ ПОЕЗД УЖЕ БЛИЗКО — ЛОЖИСЬ В ЖЕЛОБ МЕЖДУ РЕЛЬСАМИ (такой есть в метро любой страны) и придержи полы одежды, чтобы они не зацепились за выступающие части вагонов. Глубина желоба позволит тебе в безопасности дождаться помощи. Лучше лечь лицом вниз, чтобы поберечь психику: надвигающийся сверху поезд — зрелище для экстремалов.

4 НЕ ПАНИКУЙ И НЕ ПЫТАЙСЯ ВЫБРАТЬСЯ, КОГДА ПОЕЗД ОСТАНОВИТСЯ НАД ТОБОЙ, пока тебе не скажут этого сделать работники метро, обесточившие прогон, — про тебя не забудут, можешь не сомневаться, а вот внезапный толчок состава может причинить серьезное увечье.

СТАЛ МИШЕНЬЮ ТЕРРОРИСТОВ

1 В ВАГОНЕ НЕ СПЕШИ ХВАТАТЬСЯ ЗА ОСТАВЛЕННЫЕ КЕМ-ТО СУМКИ ИЛИ ДРУГИЕ ВЕЩИ, в надежде найти там пачку долларов и новый номер Men's Health. Лучше выйди из вагона и сообщи о бесхозном багаже сотрудникам полиции. Пусть в случае благополучного исхода деньги и журнал достанутся саперам — согласись, их работа заслуживает поощрения.

2 ЕСЛИ ПОВЕДЕНИЕ КОГО-ЛИБО ИЗ ПАССАЖИРОВ ВЫЗЫВАЕТ У ТЕБЯ БЕСПОКОЙСТВО, НЕ ПОЛЕНИСЬ ПЕРЕЙТИ В ДРУГОЙ ВАГОН, от греха подальше. Именно это спасло студента Артема Медведева во время теракта в московском метро 29 марта 2010 года. Артем решил уступить место стоящей беременной девушке, но та отказалась. Медведев заметил, что она страшно нервничает. Объяснив это положением, в котором находилась девушка, Артем тем

ЛЕСТНИЦА В НЕБО

Опасность может подстерегать тебя не только в вагоне поезда или на платформе, но и при аварии на эскалаторе. Вспомним 17 февраля 1982 года, когда лестничное полотно эскалатора, спускающегося на станцию “Авиамоторная” столичной подземки, вдруг вдвое увеличило скорость. Аварийный тормоз не смог вовремя остановить полотно, и почти 100 человек, не удержавшись на ногах, покатились к нижней площадке эскалатора. В месиве из человеческих тел были раздавлены насмерть 8 пассажиров и 30 получили серьезные травмы. Вторая подобная авария, обошедшаяся без смертей, но с 9 пострадавшими, произошла 15 апреля этого года на станции “Комсомольская” (и в том и в другом случае причиной аварий стали ошибки техников).

Чтобы выбраться живым из подобных ситуаций, запомни два совета:

1. Стоя на эскалаторе, всегда крепко держись за поручень — он поможет тебе не упасть в случае резкой остановки или резкого ускорения.
2. Если эскалатор неожиданно начал ускоряться, то, не дожидаясь, пока тебя собьют падающие пассажиры, используй поручень в качестве опоры и запрыгивай на балюстраду — сейчас ее облицовка состоит из металлических пластин, которые способны выдержать человеческий вес. С балюстрады перебирись на соседний эскалатор.

ФАКТ

24 минуты проспал в межрельсовом желобе одной из станций Пражского метро 1 марта 1997 года 32-летний чех. После того как сотрудники метрополитена приостановили движение поездов и извлекли бедолагу с путей, выяснилось, что он был, конечно же, в стельку пьян, “страшно устал и решил покемарить перед дорогой домой”.

ФОТО: ИТАР-ТАСС, AP, REUTERS, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

СТАТИСТИКА РИСКА

В 1996-2010 годах в авариях и при взрывах в московском метро погибли 106 и получили ранения 524 человека. Если учесть, что за эти годы пассажиропоток подземки составил почти 48 млрд человек, метрополитен может безоговорочно лидировать в списке самых безопасных видов общественного транспорта.

не менее перешел в другой вагон на станции "Кузнецкий мост". Через несколько минут, на следующей "Лубянке", прогремел взрыв. То, что студент принял за растущий живот, оказалось поясом шахидки, начиненным болтами и кусками арматуры.

3 "ЕСЛИ ЗЛОУМЫШЛЕННИК ЧЕМ-ТО СЕБЯ ОБНАРУЖИЛ, НЕ ВЗДУМАЙ ОРАТЬ ОБ ЭТОМ НА ВЕСЬ ВАГОН, если не хочешь тут же услышать взрыв, — предупреждает Андрей Легошин. — Дождись ближайшей станции, выйди и как можно быстрее сообщи о террористе сотрудникам метрополитена, пока поезд не ушел. И не стоит думать, что все террористки — это закутанные в черное девы с безумным взглядом. Взрывником вполне может быть благообразная дама с сумочкой и в модных темных очках".

4 ЕСЛИ В ВАГОНЕ ПРОЗВУЧАЛ ВЗРЫВ И ТЫ ЛЕГКО ОТДЕЛАЛСЯ, ТУТ ЖЕ СООБЩИ ОБ ЭТОМ МАШИНИСТУ ПО ПЕРЕГОВОРНОМУ УСТРОЙСТВУ. Если поезд двигается, не хватайся за ручку аварийного тормоза или открывания дверей — вполне возможно, вы успеете доехать до станции, где эвакуация не составит труда. Лучше постарайся помочь пострадавшим пассажирам и, если вагон загорелся, потушить пожар. В каждом вагоне есть два огнетушителя, они висят в противоположных углах салона. В крайнем случае, при сильном пожаре можно попытаться разбить лобовые стекла и перебраться в соседний вагон.

5 ЕСЛИ ЖЕ ГОРЯЩИЙ ВАГОН ОСТАНОВИЛСЯ ПОСРЕДИ ТОННЕЛЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫБИРАЙСЯ, ОТКРЫВ ДВЕРИ ИЛИ ВЫБИВ СТЕКЛА. Не касайся металлических деталей поезда — они могут оказаться под напряжением. "Из вагона спрыгивай спиной вперед, ступни вместе, — объясняет Легошин. — Если спрыгнешь на некий источник тока, расставленные ноги замкнут цепь — и пиши пропало".

ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!

6 февраля 2004 года в 08:30 в московском метрополитене на перегоне между станциями "Автозаводская" и "Павелецкая" прогремел взрыв. Машинист поезда Владимир Горелов применил экстренное торможение, но дать сигнал SOS не смог — в головном вагоне повредило связь. Горелов выскочил из кабины и дозвонился до диспетчера с телефона, установленного в тоннеле; дождавшись, чтобы обесточили контактный рельс, открыл двери по обе стороны вагонов, сам пробрался в состав и принял участие в спасении пассажиров. Ни один человек при эвакуации не погиб. Рассказывают, кстати, что в одном из предыдущих терактов в метро другой машинист и его помощник заперлись в кабине поезда, закрыли глаза руками и сидели так, пока их не выковыряли из кабины спасатели.

Владимир Горелов награжден орденом Мужества, по сей день работает машинистом в электродепо "Сокол".

ФАКТ 289 человек погибли 28 октября 1995 года в тоннеле бакинского метро, это самый страшный инцидент за всю мировую историю подземки. На перегоне между станциями "Улдуз" и "Нариманова" в одном из вагонов загорелся тяговый двигатель, и запаниковавший машинист сдуру решил остановить состав в тоннеле. Возникла паника — люди давили друг друга в вагонах, а выбравшись, шли по направлению ветра и задыхались в едком дыму.

6 "ВЫБИРАЯ НАПРАВЛЕНИЕ, В КОТОРОМ ИДТИ К СТАНЦИИ, ИДИ НАВСТРЕЧУ ВЕТРУ, поток воздуха в тоннелях метро есть всегда, — говорит Легошин. — Ветер будет сбивать назад пламя и ядовитые газы, образующиеся при горении". Идти нужно строго посередине пути — ты ведь не забыл про контактный рельс? Выживший в пожаре в бакинском метро в 1995 году Элмин Абышев вспоминал, что именно неправильная организация движения погубила многих пассажиров, устремившихся против хода поезда и задохнувшихся в дыму.

7 НЕ СВОРАЧИВАЙ В ТЕХНИЧЕСКИЕ КОРИДОРЫ: тоннели метро — не самое лучшее место для поиска приключений, тем более что за одним из поворотов тебя может встретить несущийся на скорости 60 км/ч поезд. ■

Читайте в следующем номере:
"27 марта 2001 года поезд со станции Варв (Валлония, Бельгия) по неясным до сих пор причинам пошел в рейс на красный свет. Валлонец-диспетчер тут же позвонил коллеге на следующую станцию и по-французски потребовал, чтобы тот остановил встречный состав. На беду, следующей станцией был фламандский Лувэн, где говорят только на нидерландском языке..." В продаже с 14 августа.

СЕКС

Сексуальная эволюция

ВРЕМЯ ТЕЧЕТ, И ВСЕ МЕНЯЕТСЯ, ВКЛЮЧАЯ, КАК НИ СТРАННО, СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ. ЖЕНЩИНЫ СТАНОВЯТСЯ ОБЪЕМНЕЕ В ТЕХ САМЫХ МЕСТАХ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ СПОСОБЫ ЗНАКОМСТВ И ДАЖЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЗНАКОМСТВА ВОВСЕ НЕНУЖНЫМИ. СЛЕДИ ЗА ТЕНДЕНЦИЯМИ ВМЕСТЕ С MH.

ТЕКСТ: НИКОЛАЙ ДАНИЛОВ, АНТОН ИВАНОВ;
ФОТО: МАРТА ПАВЛИДУ

Прогресс — дело не только полезное, но и утомительное. Представь сам: раньше жизнь была похожа на дом, прочно стоящий на фундаменте в каком-нибудь уютном переулке. Ты каждое утро выходил в этот переулок, здоровался с дворником Азизом, покупал газету в ларьке у тети Вали, которая еще твоей бабушке откладывала дефицитную "Неделю", и неспешным шагом догуливал до метро.

Теперь твой дом несется неизвестно куда со скоростью курьерского поезда. Пейзаж за окном непрерывно меняется, и каждое утро ты открываешь дверь на абсолютно незнакомую улицу. Попробуй-ка найти дорогу к метро.

Вот так и с прогрессом — тебе все время приходится осваивать новые и новые приборы, гаджеты, пути решения проблем. Только привык к "аське" — все уже общаются в ЖЖ. Тоже завел себе аккаунт — глядишь, а все уже на Facebook. Ок, переходишь на FB — а всех уже тянет в Google+ и Pinterest. Ничего не поделаешь, придется поспевать. Одно беспокоит: если за техническим прогрессом мы еще как-то следим, то на сексуальную эволюцию даже не обращаем внимания. Исправляемся.

ЖЕНЩИНЫ И ИХ ОТЛИЧНЫЕ ФОРМЫ

Если ты думаешь, что работа ученых — это унылые опыты с пробирками, ты не прав. И на их улице бывают сиськи. Мартин Ворачек из Университета Вены проштудировал обложки 577 номеров Playboy за последние 60 лет и пришел к исключительно научному выводу — бабы теперь не те, что прежде. Не в том смысле, что хуже, а просто другие. Этот факт подтвердили исследования Университета Северной Каролины, в рамках которых американцы изучили фигуры 6000 женщин.

Итак, вот четыре современных нам типа женских форм. С данными, какую долю каждый тип занимает в общей массе, и рекомендациями, за что их любить и в какой позе.

КИРА НАЙТЛИ

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

РЕНЕ ЗЕЛЛВЕГЕР

МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ

*Конечно, женские формы не ограничиваются перечисленными вариантами, но, так как на остальные "модификации", включая "кубок", "колокол" и, как бы это сказать, "квадратик", пришлось всего 10,72% выборки, мы не стали подробно на них останавливаться.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Узкие бедра (по крайней мере, в юности), маленькая грудь — девушка-подросток, одним словом.

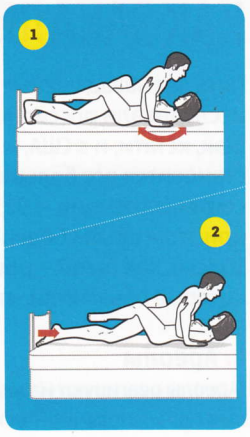
психология Такие девушки часто любят спорт. Вот, кстати, и тема первого комплимента. Только избегай шуток вроде "Спорим, ты сможешь отжаться больше меня?" Даже чемпионки считают, что мужчина должен быть сильнее их, а парней, сомневающихся в своей силе, относят к лузерам.

Физиология "Женщине со спортивным телосложением понравятся позиции, в которых станет очевидной ее гибкость и физическая подготовка", — говорит американка Лу Паже, написавшая книгу с самоуверенным названием "Как доставить ей абсолютное удовольствие".

ТРАМПЛИН В МИССИОНЕРСКОЙ ПОЗЕ

1) Примите миссионерскую позицию, но ногами к спинке кровати. Попроси ее обхватить тебя ногами и качай вперед-назад. "Это должно подействовать очень возбуждающе на вас обоих, но можно добавить еще кое-что", — мечтательно закатывает глаза наш эксперт.

2) Откажись от привычных толчков бедрами. Придавай движения телу, просто отталкиваясь ногами от изголовья. Получатся короткие и ровные скольжения твоего корпуса по ее телу, что, помимо прочего, позволит сильнее стимулировать ее клитор.



Фигура, также известная как "груша". Как ты уже догадался, главное богатство этих женщин находится ниже талии и оно минимум на 5 см шире груди.

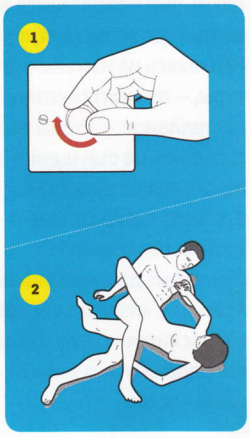
психология Твоя задача — отключить ее комплексы. Сообщи при случае, как классно на ней сидят какие-нибудь определенные джинсы (юбка, панталоны). Комплимент, но тонкий, о заднице речь не шла. Кроме того, девушки становятся более уверенными в себе, если чувствуют, что угадали с гардеробом.

Физиология Попробуй позиции, в которых она будет ощущать себя маленькой и хрупкой. "Девушка сверху — эта поза не подходит, — снова берет слово Паже. — Лучше выбери что-нибудь, сочетающее глубокое проникновение и стимуляцию клитора".

НОЖНИЦЫ НА ЗАМКЕ

1) Если девушка считает свое главное достоинство слишком большим, позиции, в которых ты сзади, точно не подойдут. "Чтобы она могла расслабиться, притуши свет, — говорит Паже. — Примите позу "ножницы", когда вы оба лежите на боку, под прямым углом друг к другу, с перекрещенными ногами".

2) Возьми ее правую руку в свою левую, а вторую можешь использовать для стимуляции клитора.



Эта форма женского тела характеризуется объемом груди, на 7,5 и более сантиметров превышающим объем бедер. "Груша" уже была, а это — морковка.

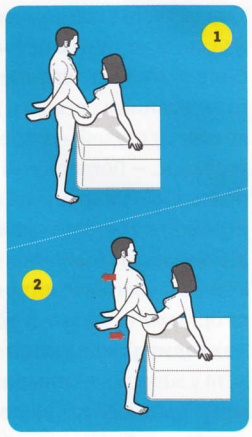
психология При встрече возьми себя в руки и загляни ей в глаза, а не в вырез. Ну и вообще, ей уже надоели шуточки по поводу ее груди. Если не терпится сделать комплимент, говори: "Как круто ты выглядишь в бикини", а не "Оооо, какие сиськи!"

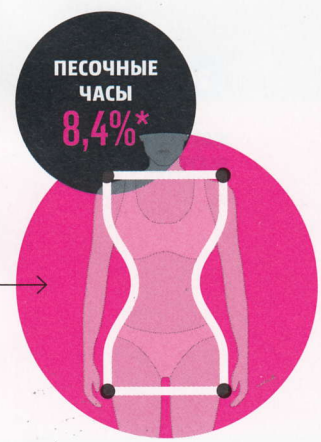
Физиология "Ее грудь и ноги нравятся не только тебе, но и ей самой, — говорит Паже, — так что выбери позицию, которая бы подчеркивала ее сильные стороны: так она будет уверена, что тебе открывается прекрасный вид на эти достопримечательности, и станет сама получать больше удовольствия от процесса".

НОГИ В РУКИ

1) Если у вас высокая кровать, встань перед ней, подними ее ноги под прямым углом к ее животу и положи колени на свои согнутые локти. "Поза удобна для всех: ты не устаешь и можешь ласкать ее грудь, живот, ноги и клитор. Она, поднимая и опуская таз, меняет угол входа", — говорит Паже.

2) Когда войдешь в нее, потяни ее ноги вверх и подай свои бедра вперед. Тем самым ты увеличишь воздействие на точку G.





Пышная грудь, роскошные бедра, четкая талия... К сожалению, сегодня фигуру секс-бомб середины прошлого века имеют менее 10% женщин.

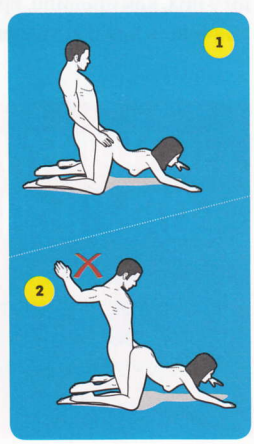
психология Хвалить следует самую привлекательную часть тела, но в данном случае выбрать трудно. "Пойми, что сама обладательница этого тела считает своей соблазнительной частью, — советует психолог Йо Хеммингс. — Если она любит обтягивающие брюки — хвали попу, а если часто появляется в декольте — восхищайся, в первую очередь, грудью".

Физиология "Сзади — самая приятная позиция для таких женщин, потому что им нравится, когда ты держишь в руках их тонкую талию", — говорит Паже. Попробуем поверить.

ПО-СОБАЧЬИ НА ПОДУШКЕ

1) "Подложи ей под грудь подушку, — говорит Паже. — Так женщине будет комфортно лежать и удобно поднимать или опускать спину, меняя угол проникновения".

2) Не верь порно, не всем дамам в этой позе нравится, когда их звонко шлепают по попе. "Используй свободную руку, чтобы стимулировать ее клитор. Если вы нормально относитесь к секс-игрушкам, можно купить вибратор, одевающийся на палец, и ласкать им во время секса подругу (в секс-шопах такие "напальчники" — от 500 руб.)".



КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ ГРУДЬ

Пять лет назад ученые ЦНИИ швейной промышленности исследовали россиянок и пришли к выводу, что в нашей стране (как, кстати, и в США, и в Великобритании) бюст у девушек становится все больше. Сегодня средний обхват груди у наших соотечественниц — 92,5 см (это на 5 мм больше, чем 30 лет назад), при этом объем бедер уменьшился на 2 см (было — 104, стало — 102 см). Как быть? — обеспокоились мы и поспешили к экспертам, которые объяснили, что делать, когда снимешь с нее лифчик.

1. Ареолы

"Ареолы реагируют на мельчайшее прикосновение — если просто провести по ним губами или пальцами, они напрягаются в предвкушении удовольствия, лучше всего отзываясь на изменение температуры, — говорит сексолог Мадлен Кастелланос. — Чтобы вызвать незабываемые ощущения, подожди, пока ареолы сморщатся, и попробуй легонько разгладить-растянуть их пальцами".

Подходит для маленьких сосков
Ареолы у женщин с маленькими сосками имеют гораздо больше нервных окончаний, чем сами соски.

2. Боковая поверхность

"Эта область крайне чувствительная, но мужчины о ней часто забывают из-за своего чрезмерного внимания к соскам и ложбинке между грудей, — упрекает Кастелланос. — Погладь всю боковую поверхность пальцами, потом перейди к круговым движениям. Это вызовет прилив окситоцина, который увеличит интенсивность ее оргазма (а может, и оргазмов)".

Подходит для большой груди
Хотя у женщин с большим бюстом могут быть менее чувствительные соски, боковые стороны груди у них, как правило, крайне отзывчивы к любой стимуляции.

3. Поверхность снизу

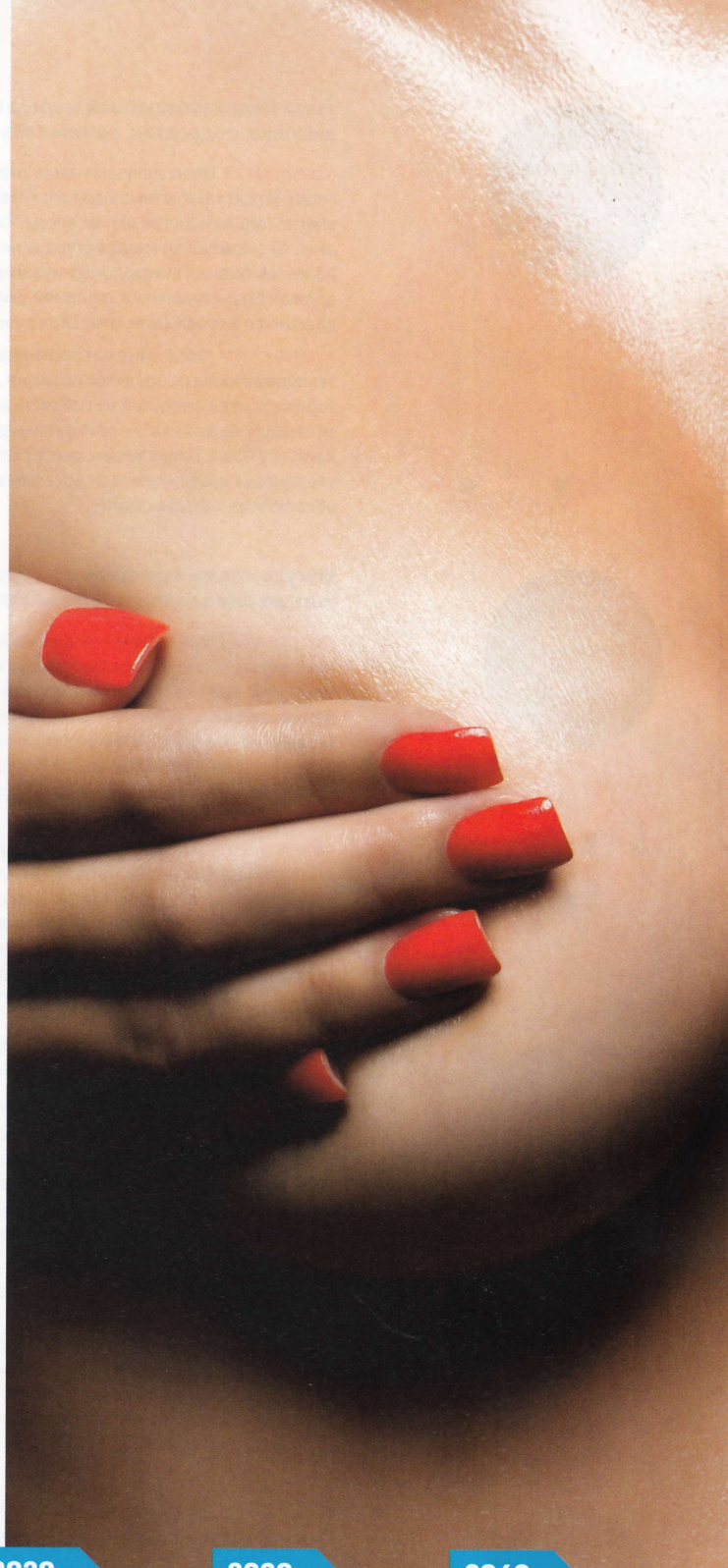
"Женщинам нравится, когда их груди поднимают, а не тянут вниз, — говорит автор книги "Полное руководство по женскому оргазму" Микайя Харт. — Это не только дает нам физическое удовольствие, но и успокаивает психологически, поскольку так грудь выглядит более привлекательной и округлой".

Подходит для отвисшей груди
Когда ты их поднимаешь, то снимаешь напряжение с нервных волокон в груди.

4. Ложбинка

"Область от ключицы вниз к верхней части ложбинки между грудями более чувствительна, чем нижняя часть ложбинки, — говорит Кастелланос. — Используй подушечки пальцев, а не кончики и уж точно не ногти". Если ты хочешь касаться ее там не только руками — признайся, ведь хочешь? — купи сначала массажное масло.

Подходит для груди с имплантатами
Женщины с искусственной грудью особенно любят ласки ложбинки, поскольку нервные окончания в этой области не затронуты имплантатами.



ЗАВТРА БУДЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА

За что можно будет подержаться в 2099 году? На вопрос отвечают биолог-футуролог Михаил Анисимов и автор книги "Библия по оргазму между грудей" Грейс Голд.

2020

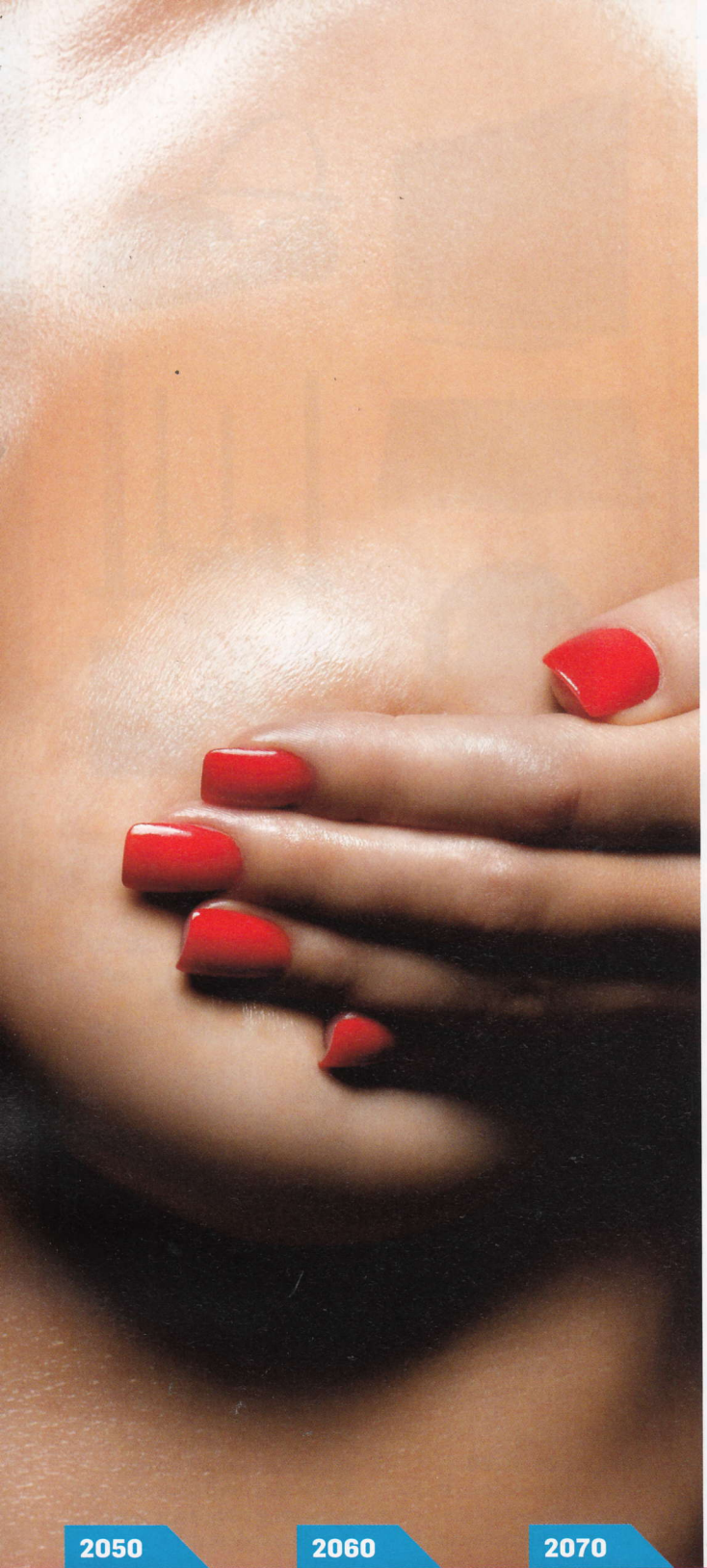
ГРУДЬ БОЛЬШЕГО РАЗМЕРА
Благодаря гормональным таблеткам и моде на имплантаты размер будет расти и дальше. Можно ждать, что средний размер груди дойдет до D.

2030

ИМПЛАНТАТ НАВЕК
Производители добились совершенства — искусственная грудь не отторгается, не сдувается, не сморщивается, не перекашивается, не снижает чувствительность груди и не мешает кормить ребенка.

2040

НАТУРАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ
Имплантаты постепенно уходят с рынка. Грудь теперь просто выращивают — с помощью стволовых клеток или других технологий, о возможности которых мы пока даже не догадываемся.



УЛОВКА-69

Перед тобой универсальный сексометр, который покажет, достаточно ли в твоей жизни половых актов.

$$\left[\frac{F\times\left(\frac{S+I}{2}\right)}{86}\right]\times\left(\frac{125}{H\times B\times C}\right)=U$$

F – Частота
Сколько раз в год у тебя бывает секс? (По данным Института Кинси, у мужчин в возрасте 30–39 лет секс бывает 86 раз в год.)

S – Безопасность
На какой уровень безопасности настроен у тебя фильтр при поиске в Yandex или Google, убирающий из результатов неприличные фотографии? (0 – "строгая", 1 – "средняя" и 2 – "выключена"). Проверить это можно, зайдя в раздел поиска по картинкам упомянутых поисковиков. Если ты вообще не паришься этим вопросом – ставь 1.

I – Картинки
Когда ты ищешь в интернете факты из жизни знаменитости женского пола, ты смотришь только на тексты или на картинки тоже? ("Да" – 2, "нет" – 1).

H – История
Насколько тебя обеспокоит, если подруга увидит всю историю твоих запросов в интернете? (В пределе от 1 до 10, где 5 – это "средне", а 10 – "переезжаю к другу").

B – Купальник
Тебя сильно возбуждает привлекательная женщина в бикини? (1-10, где 1 – это "ну, она же одета", а 10 – "как будто мне 13, и я впервые смотрю "Спасатели Малибу" с Памелой Андерсон).

C – Оценка
Скольких из 10 женщин в возрасте от 18 до 50, которые пройдут мимо тебя по улице, ты мысленно раздеваешь? (0-10).

U – Коэффициент удовлетворенности

РЕЗУЛЬТАТЫ:

КОЭФФИЦИЕНТ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ < 1 Тебе недостаточно того секса, что у тебя есть. Проси добавку! К черту романтические свидания – тащи подругу в спальню, и пусть весь мир подождет. Если твой результат меньше 0,01, тебе требуется помощь, впрочем, возможно, ты просто разучился считать?

КОЭФФИЦИЕНТ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ = 1 Твоя сексуальная жизнь в идеальном балансе, и тебе можно только позавидовать, ведь ты получаешь столько, сколько тебе и нужно.

КОЭФФИЦИЕНТ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ > 1 У тебя слишком много секса. Кстати, твоя фамилия, случайно, не Сиффреди? Как бы там ни было, мы не советуем сбавлять обороты, потому что неизвестно, сколько это счастье продлится. Продолжай свой секс-марафон и будь снисходительнее к парням, у которых получилось 0,01. Может, им действительно требуется помощь.

2050

ОРГАЗМ МЕЖДУ ГРУДЯМИ ДЛЯ КАЖДОГО
"Когда увеличить грудь будет просто, дешево и безопасно, то произойдет неизбежное – абсолютно все женщины вокруг будут с большими сиськами", – говорит Анисимов.

2060

НОВЫЙ ТРЕНД
Точка насыщения достигнута, супергрудь всем наскучила. Возвращается мода на конусообразные дерзкие грудки в стиле 1970-х годов.

2070

ПРЕДЪЯВИТЕ ГРУДЬ, ГРАЖДАНКА
"Грудь – прекрасное вместилище информации. Теперь в груди на микрочипе размещаются все персональные данные женщины, а можно и новую киношку туда закачать", – предрекает Голд.

2080

РЕГУЛИРУЕМАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
Путем внедрения нанороботов в кожу мы сможем повысить плотность нервных окончаний для увеличения чувствительности груди. И, кстати, не только груди.

2090

ПОЛНАЯ КАСТОМИЗАЦИЯ
Женщины меняют размер груди, как перчатки: маленькие, твердые, размера B для занятий спортом утром, D для шикарного декольте на свидание вечером. Сплошной обман, в общем.

2099

ИНОПЛАНЕТНЫЕ СИСЬКИ
"Тело станет полем для самовыражения, люди смогут превращать себя в инопланетян или ящериц, да хоть в ходячую репку – чтобы выглядеть оригинально", – говорит Анисимов.

ФЛИРТ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

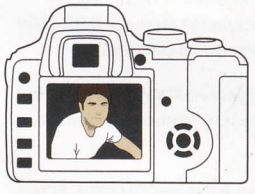
С приложением, которое использует данные GPS, знакомства по интернету выходят на новый уровень...

Имя, возраст, место жительства, интересы, животное, которое лучше всего тебя описывает, — традиционные сайты знакомств содержат длинные анкеты, на основании которых автоматические алгоритмы подбирают пары. Но в реальном мире ты не ходишь на вечеринки с заполненной анкетой в руках, которая скажет, что ты добрый и чуткий весельчак. Знакомства в онлайне и оффлайне не очень-то похожи.

Сервис Badoo намерен устранить этот изъян. Пользователи могут загрузить приложение для iPhone, Android или BlackBerry. Вместо того чтобы спрашивать посетителей, с кем они предпочли бы отобедать — с Нельсоном Манделой или Папой Римским, — сеть рассказывает тебе, кто в данный момент находится поблизости и каких развлечений он ищет. Нам, например, сервис рассказал, что 10 467 девушек в Москве "хотят познакомиться поближе", 14 из них находятся в пределах километра от редакции, а одна из четырнадцати прямо сейчас готова "пойти с мужчиной в спа-салон".

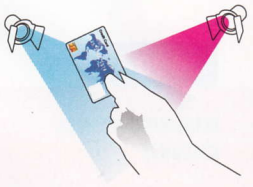
У Badoo 125 млн пользователей в мире, и каждый день эта цифра увеличивается на 100 тыс. человек, большинство из которых в возрасте от 20 до 35 лет. Мужчин — чуть больше половины, но это все равно означает, что в базе остается около 60 млн женщин. Причем, что важно, работает сервис в 180 странах, так что на отдыхе он поможет тебе пополнить свой донжуанский список парой иностранных имен. Кстати, запустил эту сеть знакомств наш соотечественник — Андрей Андреев.

Вот две хитрости в общении через Badoo, которые нам порекомендовал директор по маркетингу этого сервиса Ллойд Прайс:



1. Больше крупных планов

Выбирай фотографией профиля крупный план. Ничего мелкого — на экране телефона никто тебя не разглядит. Badoo вежливо просит не загружать ничего откровенного, однако есть возможность создавать закрытые альбомы, по содержанию которых другие смогут лучше оценить твои достоинства.



2. Повышай свои шансы

Лучше покупки платных услуг, поднимающих твою анкету в число первых, работает старый добрый креатив. Используй функцию "Сегодня я хочу..." с фантазией. Например, вместо того чтобы вписывать туда банальное "познакомиться с девушкой", укажи "сходить в такое-то кафе" или "покататься на роликах в таком-то парке". Так как сервис привязан к тому, где находятся люди, вполне возможно, кто-то из девушек среагирует именно на твою идею досуга и это будет лишний повод для знакомства. ■

Они тебе покажут!

Домашний кинотеатр — отличный повод пригласить даму на сеанс к себе в квартиру. Ну а если сегодня никого пригласить не удастся, он скрасит твое одиночество новым качеством фильмов для взрослых.

1 Телевизор
Philips 5500

3D и Smart TV — те две вещи, которые должны быть в телевизоре XXI века. И в данной новинке от Philips все это есть. Плюс встроенный модуль Wi-Fi, возможность управления телевизором с помощью смартфона, планшета или клавиатуры и видеосвязь, которая окончательно ставит точку на сексе по телефону, — ведь теперь есть секс по телевизору.

2 Очки
Sony HMZ-T1

Мы уже писали об этом чудесном девайсе, но, так как для приватного просмотра у него нет конкурентов, пишем еще раз: в эти очки встроены два экрана и наушники: хочешь — подключай приставку, хочешь — смотри фильм. 3D-порнокартинка и звук 5.1 к твоим услугам.

3 Blu-ray плеер
Samsung BD-D6500

Самое качественное 3D- и 2D-видео и поддержка Wi-Fi. С помощью функции Allshare контент с этого плеера может воспроизводиться не только на телевизоре, но и на любом другом устройстве, поддерживающем этот протокол в домашней беспроводной сети.

4 Домашний кинотеатр
LG HX906TX

Звук 3D, эффект звукового купола, расширенное звуковое поле — все это обещает тебе полное ощущение присутствия. Правда, и соседи услышат все, спасибо мощности этой 9.1-системы — 1125 Вт.

5 Наушники
Sennheiser RS170

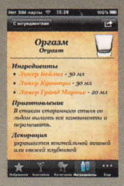
Эти беспроводные наушники могут работать на расстоянии до 80 м от базы. Они пригодятся, когда соседи заставят тебя все-таки выключить звук твоего зубодробительного домашнего кинотеатра.

6 Подписка
Penthouse 3D

30 часов нового 3D-видео в месяц — пусть все выпуклости моделей предстанут перед тобой во всем своем соблазнительном объеме. Хочешь большего? Друзья рассказывали, что на youporn.com уже появился раздел с 3D-роликами, но мы, конечно, сами на такие сайты не ходим.

ПРИСТОЙНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Мы подобрали для тебя несколько приложений, которые облегчат твое общение с женским полом.



“Рецепты коктейлей” (iOS)
Раз уж у тебя домашний кинотеатр, заведи и домашний бар. “Чай, кофе, потанцуем” ее вряд ли заинтересует, как и ужин с бутылкой “Исповеди грешника”, другое дело “Оргазм”, который ты подаришь ей, для начала в виде напитка.

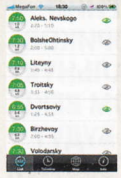
Talerka (Android)
Пошаговые видео рецептов в HD помогут тебе пригласить девушку на ужин и обойтись без заказа суши или пиццы. Сами женщины утверждают, что вид мужчины у плиты действует на них так же, как на тебя вид женщины у шеста в стрип-клубе.

Foodspotting (iOS, Android, BlackBerry, Windows Phone)
А эта штука поможет накормить девушку уже во время прогулки. Огромная база данных по ресторанам и барам с рецензиями и фотографиями блюд позволит даже в том районе города, где ты никогда не был, найти лучшее заведение. Работает приложение и за границей.

P Tracker (iOS)
Календарь, который будет показывать, у какой из твоих девушек завтра месячные, а у какой — наоборот, самый благоприятный для секса период. Удобно, что эта информация появляется прямо на экране телефона, с которого ты сразу же сможешь и позвонить подруге. Если у тебя смартфон на Android, ту же работу сделает приложение “Женский календарь”.

“Дни рождения” (Android)
Соберет информацию о днях рождения твоих друзей и подруг из Facebook и будет выводить на экран напоминания. Дополни это приложение информацией о ваших личных годовщинах — и ты не пропустишь ни один из важных для нее дней. Для владельцев гаджетов от Apple те же услуги предложит “МойКалендарь”.

“Необычная Москва” (iOS)
Нестандартный взгляд на достопримечательности столицы. Приложение позволит водить девушек на свидания в интересные и вкусные места, где они до этого не бывали. Есть и готовые маршруты прогулок.



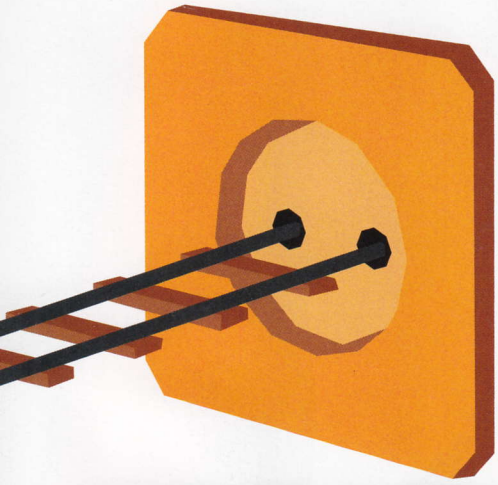
Bridges HD (iOS)
Если дело происходит в Санкт-Петербурге, тебе пригодится программа, которая в реальном времени отследит расписание разведения мостов. Есть и карта, которая покажет состояние всех мостов города в данный момент. Полезно и для прогулок, и для ночных возвращений домой.

ИМПУЛЬС | №3

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

800

ВОЛЬТ — НАПРЯЖЕНИЕ, ПОД КОТОРЫМ НАХОДИТСЯ КОНТАКТНЫЙ РЕЛЬС В МЕТРОПОЛИТЕНАХ ВСЕГО МИРА. ЧТО ДЕЛАТЬ, ОКАЗАВШИСЬ НА ПУТЯХ МЕТРО, НАПИСАНО НА СТР. 98



1908

В ЭТОМ ГОДУ ЛОНДОН ВПЕРВЫЕ СТАЛ СТОЛИЦЕЙ ОЛИМПИАДЫ. ИМЕННО В ТЕХ ИГРАХ ВПЕРВЫЕ ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ СБОРНАЯ РОССИИ. ИЗ ПЯТЕРЫХ УЧАСТНИКОВ СБОРНОЙ ТРОЕ ВЕРНУЛИСЬ С МЕДАЛЯМИ. КАКИЕ У НАС ШАНСЫ В ЛОНДОНЕ В 2012 ГОДУ — СМОТРИ НА СТР. 88

FLYER I

ВОТ ТАК НЕЗАТЕЙЛИВО ("ЛЕТУН I") НАЗЫВАЛСЯ АППАРАТ, НА КОТОРОМ ОДИН ИЗ БРАТЬЕВ РАЙТ СОВЕРШИЛ ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ ПОЛЕТ. О ТОМ, ЗАЧЕМ ВООБЩЕ ДРУГ ДРУГУ НУЖНЫ БРАТЬЯ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 76

222

НОМЕР СТАТЬИ ТРУДОВОГО КОДЕКСА РФ, ПО КОТОРОЙ РАБОТНИКАМ ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВ СЛЕДУЕТ ВЫДАВАТЬ МОЛОКО. О ПРОПАГАНДЕ МОЛОКА В США ЧИТАЙ НА СТР. 82

86x69x93

ПРИ РОСТЕ 164 СМ — ПРОПОРЦИИ ВЕНЕРЫ МИЛОССКОЙ. ИМЕННО ТАКОЙ, ПО МНЕНИЮ ИСТОРИКОВ, ПРЕДСТАВЛЯЛИ СЕБЕ ИДЕАЛЬНУЮ ЖЕНЩИНУ ГРЕКИ В ПЕРВОМ ВЕКЕ ДО НАШЕЙ ЭРЫ. КАКИМИ БУДУТ ДЕВУШКИ В БЛИЖАЙШИЕ 100 ЛЕТ, УЗНАЙ НА СТР. 104

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ВНИМАНИЕ! КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ НА САЙТЕ

WWW.MHEALTH.RU

mhealth.RU

ЧИТАЙ

АКТУАЛЬНЫЕ И СВЕЖИЕ

А ТАКЖЕ, КОНЕЧНО, ПРОСТО ИНТЕРЕСНЫЕ КОЛОНКИ

ЗДОРОВЫЙ **фитнес-редактор** *Дмитрий Смирнов*

В ФИТНЕС-БЛОГЕ

СИЛА УМА

MHEALTH.RU/BLOG/DIMAKRAT

СМОТРИ

НОВЫЕ ВЫПУСКИ

ВИДЕОЭНЦИКЛОПЕДИИ “ФИТНЕС-ОНЛАЙН”

MHEALTH.RU/TAG/FITNESS-VIDEO

MHEALTH.RU/ADVICE

БОНУС: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ — БЕСПЛАТНО!

МАМА, СМОТРИ, Я МОГУ БЕЗ РУК!

Ты когда-нибудь летал на самолете? Нет, не в уютном кресле, от которого затекают ноги. Отложи карту с бонусными милями, привяжи себя к биплану и лети, как это сделал корреспондент британского МН Джонатан Томпсон. Добро пожаловать в безумный мир акробатики на крыле.

ФОТО: MARK CHILVERS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOM FROST/ARTMARKETILLUSTRATION.COM

ЧТО: Акробатика на крыле самолета появилась почти одновременно с изобретением самих самолетов. Кое-где ее пытались запрещать, но все закончилось лишь ужесточением правил безопасности.
КОГДА: Тактично избегая периодов активности футбольных болельщиков, миграции птиц и наименее благоприятных погодных условий, сезон длится с начала апреля до конца сентября.
ГДЕ: Поле Королевского летного корпуса в Ренкомбе (Глостершир, Англия). Бывший аэродром времен Первой мировой служит пристанищем для AeroSuperBatics — единственной в Европе группы акробатов, выполняющей командные выступления на крыле биплана.
ПОЧЕМУ: Ты — птица. Ты несешься сквозь воздух, закладывая виражи и ныряя, а вокруг нет ничего, кроме синего неба.
КАК: Зарезервируй полет на www.aerosuperbatics.com. От £ 399

Крылья биплана трясутся и прыгают подо мной, но я все равно решаюсь бросить мимолетный взгляд на лоскутное одеяло из полей и сельских дорог в 305 м под моими хлопающими на ветру штанами. Крылья под ногами уезжают вниз — сначала налево, потом направо. Это пилот покачивает самолет, интересуясь, не струсил ли я, не пора ли на землю. Но я и сам не знаю.

Биплан клюет носом, рев мотора становится более надсадным, и не успеваю я опустить руки вдоль тела, как мы уже пикируем со скоростью 240 км/ч. Холодный ветер бьет по голой коже на лице вокруг очков, как струя из пульверизатора. Но никакие ощущения не могут перебить срочное сообщение от моих глаз о том, что земля Глостершира становится все ближе. Какую-то долю секунды не дотянув до того момента, когда я бы инстинктивно закрыл глаза руками, пилот тянет ручку управления самолетом на себя. Мы взмываем в небо почти вертикально с ускорением 4G, то есть мое тело тяжелеет в четыре раза. Такое ощущение, что кто-то пытается стянуть кожу с моего черепа, как маску Фантомаса. Мгновение спустя самолет уже поворачивается вокруг продольной оси, значит, я вот-вот окажусь под ним. Я знаю, это "бочка". Я заставляю себя не закрывать глаза и вижу, как мир

ВОЗДУШНЫЙ ЦИРК (ЧАСТЬ ПЕРВАЯ)

На арене — пилот биплана

КРУТИМ ПЕТЛИ

"Мертвая петля", от которой можно и обмочиться, начинается на высоте 305 м.

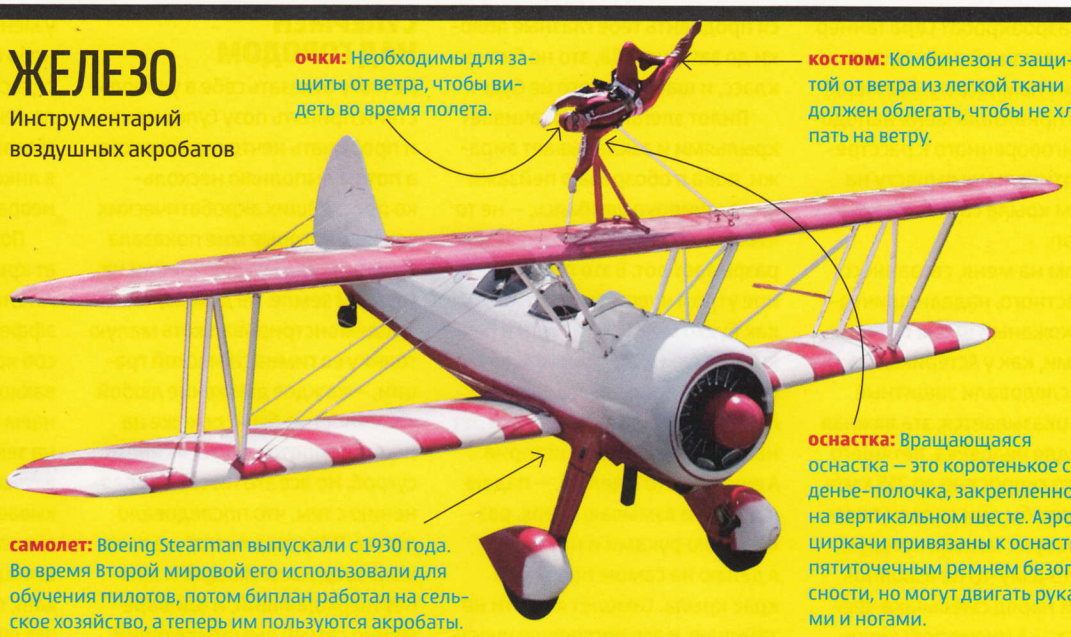
1. Пилот направляет нос самолета вниз и входит в пике, чтобы набрать скорость для выполнения петли.

2. Когда он набирает нужную скорость, то тянет ручку управления самолетом на себя, переходя к почти вертикальному взлету.

3. Когда самолет достигает верхней точки петли, то оказывается кверху шасси, затем направляет нос вниз, набирает скорость на внутренней части петли и выходит из нее снова с набором высоты.

ЖЕЛЕЗО

Инструментарий воздушных акробатов



очки: Необходимы для защиты от ветра, чтобы видеть во время полета.

костюм: Комбинезон с защитой от ветра из легкой ткани должен облегать, чтобы не хлопать на ветру.

оснастка: Вращающаяся оснастка — это коротенькое сиденье-полочка, закрепленное на вертикальном шесте. Аэроциркачи привязаны к оснастке пятиточечным ремнем безопасности, но могут двигать руками и ногами.

самолет: Boeing Stearman выпускали с 1930 года. Во время Второй мировой его использовали для обучения пилотов, потом биплан работал на сельское хозяйство, а теперь им пользуются акробаты.

вертится вокруг меня: синее небо переходит в зеленые поля, а потом снова в синее небо. Если бы у меня все еще был дух, то его бы захватило.

НЕБЕСНЫЙ ПЕШЕХОД

Сейчас кажется, что это было целую жизнь назад, но всего пару часов назад я выезжал из Лондона на более прозаическом транспорте. Я был безопасным образом связан с землей посредством четырех колес, и я еще не утонул с головой в осознании того, что мне предстоит. Но утонул сразу, как

СМОТРИМСЯ В ЗЕРКАЛО

Этот трюк считается самым сложным — его исполняют в идеальных погодных условиях.

1. Два самолета летят строем, один чуть впереди и слева от другого.

2. Оба отправляются в пике, на выходе из него ведущий самолет выполняет левый оборот на пол-элерона и оказывается кверху шасси.

3. Ведущий самолет продолжает лететь прямо в перевернутом состоянии. А ведомый приближается к нему снизу, чтобы прогуливающиеся по крылу могли пожать друг другу руки.

СВЕРЛИМ ВОЗДУХ

Трюк "бочка" с вращением вокруг продольной оси самолета.

1. Пилот вновь набирает скорость в пике, а затем направляет нос биплана вверх под углом примерно 40 градусов к горизонту.

2. Потом отклоняет ручку управления самолетом да крайнего положения влево или вправо, и биплан вращается на 360 градусов в эту сторону, затем пилот возвращает ручку в центральное положение, и самолет летит нормально.

только аэроакробат Сара Таннер (в обтягивающей одежде она выглядит намного лучше меня) крепко привязала меня наподобие приговоренного к расстрелу к вертикальному шесту на верхнем крыле самолета Boeing Stearman.

Потом на меня, связанного и несчастного, надели причудливый кожаный шлем с крылышками, как у Астерикса. За ним последовали защитные очки — оказывается, эта важная деталь для человека, летящего в небе со скоростью до 255 км/ч. "Следи, чтобы они сидели плотно, — говорит Таннер, которую никак почему-то не взволновал мой наряд смельчака-фетишиста. — А иначе поймаешь ощущение, будто кто-то пытается продавить тебе глазные яблоки до затылка". Да, это не бизнес-класс, и шампанского не будет.

Пилот элегантно покачивает крыльями и закладывает виражи, пока я обозреваю пейзажи внизу, широко улыбаясь, — не то чтобы мне весело, просто ветер разрывает рот. В это прохладное утро я чувствую себя так, как будто меня положили в бочку со льдом и выстрелили ее из пушки в цирке. Но что за полет! Я будто перенесся на 100 лет назад, это летающая история. А еще все, что я делаю, — падаю камнем и взмываю вверх, размахиваю руками и ногами — я делаю на самом переднем крае крыла. Самолет я почти не замечаю, и это настоящее чувство полета.

СУПЕРМЕН НАД ГОРОДОМ

Не могу отказать себе в удовольствии принять позу Супермена и прорычать нечто героическое, а потом выполняю несколько простейших акробатических трюков, которые мне показала Таннер, когда мы еще стояли на твердой земле. Не думаю, что я продемонстрировал хоть малую толику ее гимнастической грации, — каждое движение любой конечностью было похоже на попытку протолкнуться сквозь сугроб. Но все это ничто по сравнению с тем, что последовало потом. "Мертвая петля" — это самый воодушевляющий и жизнеутверждающий, и одновременно самый выматывающий и ужасающий опыт, который у меня был в жизни. Когда синее небо снова оказывается в фокусе, а самолет вновь летит как положено, я вдруг понимаю, что глотаю бьющий в лицо воздух в ликовании, крича ветру что-то невразумительное, но победное.

Потом самолет снова качает крыльями — из-за рева двигателя и свиста ветра это самый эффективный для пилота способ коммуникации с прогуливающимся по крылу. Мы начинаем снижение. Мы плюхаемся на землю на большой скорости в самом начале поля и подскакиваем пару раз, прежде чем снова оказаться в объятиях гравитации. Когда шум мотора стихает, я чувствую, что адреналин все еще играет в крови. Мои ноги на земле, но в голове я все еще где-то в небе над Глостерширом.

Мое лицо покрыто замерзшей слюной, а швы на деснах после недавней операции по удалению зуба мудрости разошлись и кровоточат. Но это не влияет на мой энтузиазм. "Ничто с этим не сравнится, да? — спрашивает член команды Люси Фостер, помогая мне слезть с шеста. — Я пробовала много видов экстремального спорта, но ничто даже близко не стоит рядом. Это самое кайфовое ощущение в мире". К сожалению, зарабатывать этим я не смогу. Я прохожу по росту и весу, чтобы быть тут туристом (AeroSuperBatics катают клиентов ростом не выше 183 см и весом не больше 83 кг), но я слишком крупный, чтобы стать профессионалом. Менеджер команды Вик Норман объясняет, что телосложение у аэробата должно быть как у жокея: щуплый коротышка меньше тормозит самолет о воздушные потоки.

Так что придется мне заниматься тем же, чем и раньше. Но я не слишком расстроился. Пусть я не присоединюсь к Таннер и Фостер и не буду носить облегающий костюм, но у меня тоже хорошая работа — благодаря журналистике я стал на один день настоящим аэроциркачом. ■

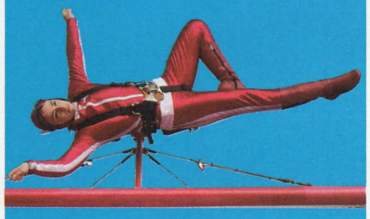
ПОТОМ НА МЕНЯ, СВЯЗАННОГО И НЕСЧАСТНОГО, НАДЕЛИ ПРИЧУДЛИВЫЙ КОЖАНЫЙ ШЛЕМ С КРЫЛЫШКАМИ, КАК У АСТЕРИКСА. ЗА НИМ ПОСЛЕДОВАЛИ ЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

ВОЗДУШНЫЙ ЦИРК (ЧАСТЬ ВТОРАЯ)

Трюки в воздухе для взобравшихся на крыло впервые

ШПАГАТ НА РУКАХ

1. Подними руки так, чтобы образовалась буква L. Это сигнал другим членам команды, что ты собираешься выполнить трюк.
2. Перевернись на шесте вверх ногами.
3. Выставь правую ногу вперед, чтобы она была под прямым углом к телу, а потом разведи руки в стороны вдоль крыла, чтобы завершить трюк (см. выше)



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОЛНА

1. Начни, подняв руки так, чтобы образовалась буква L. Затем согни левую ногу.
2. Ляг в воздухе на правый бок, держа левую ногу согнутой и левую ступню на правой ноге. Твое левое колено должно смотреть вверх, так что ты как бы образуешь лежащую букву P.
3. Помаши левой рукой изумленным зрителям внизу, а правой крепко держись за трос.

ЗВЕЗДА

1. Отклонись чуть влево и назад. Твоя левая нога должна быть вытянута вдоль поддерживающего троса, а правая согнута вверх.
2. Схвати подошву правой ноги правой рукой.
3. Когда будешь пролетать над зрителями, вытяни правую ногу вертикально вверх, левую руку в сторону, в то время как твое сердце будет стремиться выпрыгнуть изо рта.

ЧТО: городская приключенческая гонка Men`s Health Urbanathlon & Festival
ГДЕ: Москва
КОГДА: 2 июня
ДИСТАНЦИЯ: 7,5 км
УЧАСТНИКИ: в гонке приняли участие 500 команд.
ПОБЕДИТЕЛИ: команда MultiRun (Олег Опалев и Дмитрий Дубровин) победила в категории ММ (мужская пара); команда "Дина" (Надежда Трилинская и Юрий Усачев) в категории МЖ (смешанная пара); команда Red Fox-Garmin (Ирина Сафронова и Наталья Абрамова) в категории ЖЖ (женская пара).

С ПРОБЕГОМ ПО РФ

У Московского дворца пионеров с раннего утра толпились пупсики, буйные дельфины, кабаны и старцы. Нет, с ума мы не сошли — просто такие названия для своих команд выбрали участники Men's Health Urbanathlon & Festival. Наш корреспондент Данила Мельников присоединился к этой разношерстной компании в составе команды "Штопоры".

По атмосфере происходящее больше всего было похоже на обычную молодежную тусовку, только без семок и "яги" (что приятно). Люди знакомились, смеялись и обменивались телефонами под живой сет Dj Miss Dippy.

Короче, если ты боишься, что Urbanathlon — это спорт высоких достижений, расслабься. У нас все очень гуманно — можно и вовсе не бежать, а прийти ради концерта. В этот раз на сцене были Лигалайз, Dino MC 47, Nel Marselle, битбоксер Вахтанга и финалисты фестиваля ROCK SMENA — группы "Корица" (Архангельск), NIZKIZ (Могилев) и "Сделай шаг" (Тамбов).

Но это после гонки. С утра же команды по два человека по очереди выходили на старт. Жребий выдал нам № 210 и под стартовый сигнал мы устремились к первому препятствию —

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО, ЮРИЙ ИВАЩЕНКО

автомобильным барьерам (тем, пластиковым, которыми перегораживают дорогу).

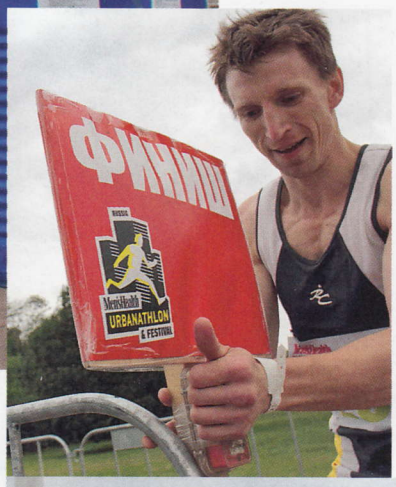
Тут я, честно говоря, облажался — вместо того чтобы спокойно идти в своем темпе, кинулся соревноваться с другим подоспевшим участником и чуть не выдохся на самом старте.

Ко второму препятствию я подошел более взвешенно. Стену высотой в 2,5 м все проходили по-разному: одни подпрыгивали и подтягивались, другие предпочитали карабкаться, хватаясь за канат. Мы же с напарником применили более изощренный способ: один человек приседает у стены, а другой встает ему на плечи и с помощью такого нехитрого акробатического этюда мигом оказывается на самом верху, куда и втаскивает товарища. Получилось неплохо (учти это, если решишь в следующий раз тоже принять участие).

Препятствия нас ждали разные, но и просто бежать было нескучно, тем более что там, где пролегал маршрут, работники Цирка на проспекте Вернадского выгуливали медвежат.

Впрочем, еще больше мы радовались светофорам, на них можно было легально перевести дух – стоявшие на перекрестках волонтеры следили за тем, чтобы вынужденные остановки на "красный" были вычтены из общего хронометража. Итоговый же "приговор" на финише выносило устройство, похожее на кассовый аппарат, учитывающий все пройденные и пропущенные нами чек-пойнты.

Нам оно выдало слип с неутешительным "Отметка – плохая". Мы заняли 116-е место с результатом в 44 минуты 10 секунд – у победителей он равнялся 27 минутам 11 секундам. Будем считать, что это был первый блин и на следующем этапе, который пройдет 8 сентября в Санкт-Петербурге, наша команда реабилитируется. ■



Организаторы гонки благодарят за поддержку: Московский дворец пионеров, страховую компанию "21 век", сеть фитнес-клубов World Class, радио Energy, телеканал A-ONE, сайт Sportlook.ru, журнал Women's Health, компанию "Балтика", онлайн-ресурс Heverest.ru, сайт Aviasales.ru, компанию Oregon Scientific.

МЕСТО

Таганрог

Парусная школа Men's Health в этом году открывается в Таганроге — городе на северном побережье Азовского моря, основанном еще в 1698 году. Таганрог — первый российский город, построенный по заранее разработанному генплану, и первый военный порт страны. Знаменит и местный яхт-клуб. Он открылся еще в 1908 году и сначала располагался в деревянном здании с рестораном и бильярдной, куда любили заходить обеспеченные горожане. В 1952 году на этом месте было возведено строение из камня с раздевалками и комнатами для теоретических занятий. На базе клуба проводят международные соревнования, а 4–12 августа здесь будет работать парусная школа Men's Health. Курсанты школы получат знания об основах навигации и практические навыки управления 42-футовой спортивной гоночной яхтой "Святая Анна". За подробностями заплывай на mhadventure.ru.

Летний сезон: июнь — сентябрь
Время: московское
Авиабилеты: Москва–Таганрог–Москва — от 12 тыс. руб.

ГАДЖЕТ

Кайт Envy-2012

Универсальный кайт, который отлично подойдет неопытному спортсмену. На Envy, в частности, проходят обучение новички в летнем кайтлагере Men's Health/Women's Health в Черногории. Фирма Liquid Force, выпускающая Envy, постоянно работает над усовершенствованием своей продукции. У Envy-2012, например, новая подкупольная расстроповка (система коротких строп, которые крепятся к куполу кайта для поддержания его формы) и немного измененный контур, что делает этот кайт одним из самых быстрых на рынке. На выбор предлагается пять размеров купола — 5, 7, 9, 12 и 15 м².

ФОТО: LEGION-MEDIA

СОБЫТИЯ

9-11 ИЮНЯ

10-я приключенческая гонка Red Fox Adventure Race

За время своего существования гонка стала крупнейшим мультиспортивным событием в России. В Red Fox Adventure Race также принимают участие спортсмены из сопредельных государств. В первой гонке в 2002 году за победу боролись 34 команды, в этом году их количество перевалило за 100 (это более 200 человек). Маршрут Red Fox Adventure Race традиционно проходит по диким, но красивым местам. В этом году выбор пал на Карелию. Почти 300 км на велосипеде, на байдарках и просто бегом — по бурным рекам, отвесным скалам и берегам холодного Белого моря. Двое суток без сна и отдыха. Фотоотчет ищи в группе Men's Health Adventure в Facebook.

20-26 ИЮЛЯ

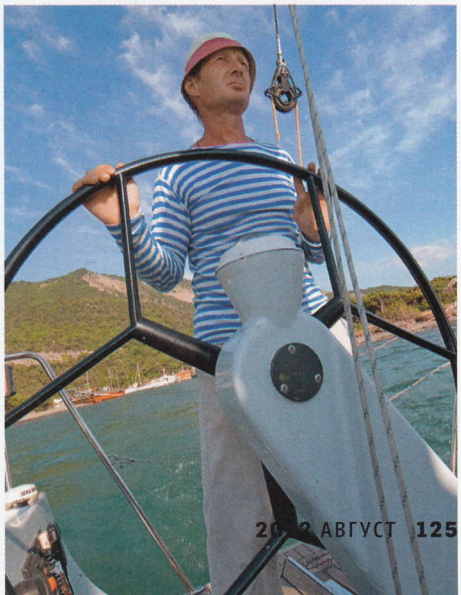
Велосипедная приключенческая гонка Offroadfinnmark

С 2008 года проводится каждое лето в северной провинции Норвегии Финнмарк. Общая дистанция командной гонки — около 700 км. Она состоит из пролога и четырех основных гоночных дней. Это настоящее испытание физических и психологических качеств каждого спортсмена в отдельности и проверка слаженности каждой команды в целом. Участников ждут поездка по местности с крутыми спусками и подъемами, преодоление вброд горных рек и других труднопроходимых участков трассы. Кроме командного зачета, предстоит еще и индивидуальный. В прошлом году серебряными призерами Offroadfinnmark стали ребята из российской команды Hei Hei team/ Grieg Seafood. В этот раз они снова участвуют в гонке, уже в надежде на первое место. Результаты и фотовпечатления о гонке смотри в августе на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

Геннадий Межаков

Яхтенный капитан третий сезон возглавляет тренерский штаб Парусной школы Men's Health (этим летом школа даже переехала из Анапы в родной для Межакова Таганрог). Мастер спорта, призер и победитель всероссийских и международных соревнований по парусному спорту, Межаков обучил основам навигации более 20 учеников нашей школы. Четверо из них стали победителями первой парусной регаты на Кубок газеты "Ведомости" в октябре 2011 года. Ученики Геннадия Межакова в этом году снова будут участвовать в регате "Ведомостей" под флагом Men's Health. Состязания пройдут в акватории Эгейского моря с 8 по 14 сентября.



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

25-32 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ MH*

БЕРЕМ МЫШЦЫ СИЛОЙ

Настало время ненадолго вернуться к основам. Следующие два месяца гипертрофийной программы будут, как и на первом этапе, посвящены тяжелому силовому тренингу. Именно этот этап позволит тебе интенсивно прогрессировать вплоть до самого конца нашего годового эксперимента.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Тебе наверняка хотелось бы наращивать объемы бицепсов-трицепсов, не прерываясь ни на неделю. Однако на практике такой подход не оправдывает себя. Эффективные методы стимуляции мышечной гипертрофии, которыми ты пользуешься с начала этого года, практически не развивают ни силы, ни выносливости. Однако успех гипертрофийного тренинга зависит и от развития данных качеств. Простой пример: мы знаем, что локальная нагрузка на бицепс в режиме 10-12 повторов приводит к хорошим гипертрофийным результатам — проще говоря, от нее бицепс растет. Если при этом ты сможешь поднять на бицепс не 20, а 40 кг, то и мышечная масса у тебя будет увеличиваться быстрее.

Вот почему на следующие два месяца ты оторвешься от концентрированных подъемов и прочих вертикальных тяг и вернешься к работе со штангой, которая повысит твою силу и позволит закончить оставшиеся до конца года периоды гипертрофийного тренинга на высоте. Кстати, благодаря тому, что объем тренировочной нагрузки все равно остается достаточно высоким, эти два месяца принесут тебе существенную прибавку в собственном весе.

*Перед тобой пятая часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Начало серии было положено в феврале 2012 года. Предыдущие части ищи на Mhealth.ru по тегу "набор мышечной массы".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1 Заниматься ты будешь 3 раза в неделю, и не забывай устраивать себе каждую неделю двухдневные выходные. Например, "Тренировка 1" в понедельник, "Тренировка 2" в среду и "Тренировка 3" в пятницу, а суббота и воскресенье — полный отдых, посвященный сну и неуемному поглощению здоровой пищи.

2 На этом этапе тоже применяется метод чередования подходов. Если упражнения обозначены литерами "А" и "Б" (например, "3А" и "3Б"), делай их так: подход упражнения 3А/отдых/подход 3Б/отдых/возврат к 3А. Когда сделаешь все предписанные подходы данной пары, отдохни и переходи к следующему упражнению по списку.

3 Отдых между подходами во всех упражнениях до полного восстановления. То есть до тех пор, пока ты не поймешь, что полностью готов к выполнению следующего подхода. В зависимости от вида упражнения такой отдых может занять от 1 до 5 мин.

4 Каждую тренировку завершай 1-2 упражнениями для мышц живота. Подбирай их произвольно, но отдавай предпочтение тем, в которых можно использовать дополнительное отягощение — например, подъему корпуса с гантелью, турецкому подъему или "молитве" на блоке. Делай 2-4 подхода по 8-12 повторов на каждое упражнение.

5 После первых 4 недель, по желанию, замени упражнения на альтернативные (см. таблицу), после чего отзанимайся еще 4 недели по прежней схеме подходов и повторов. Перерыв между первым и вторым месяцами не нужен.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СЛУЖБА

После месяца тренировок можешь заменить часть используемых упражнений на альтернативные. Становую тягу, жим штанги лежа, подъем на грудь, совмещенный с жимом, и приседания с низкой штангой трогать не надо.

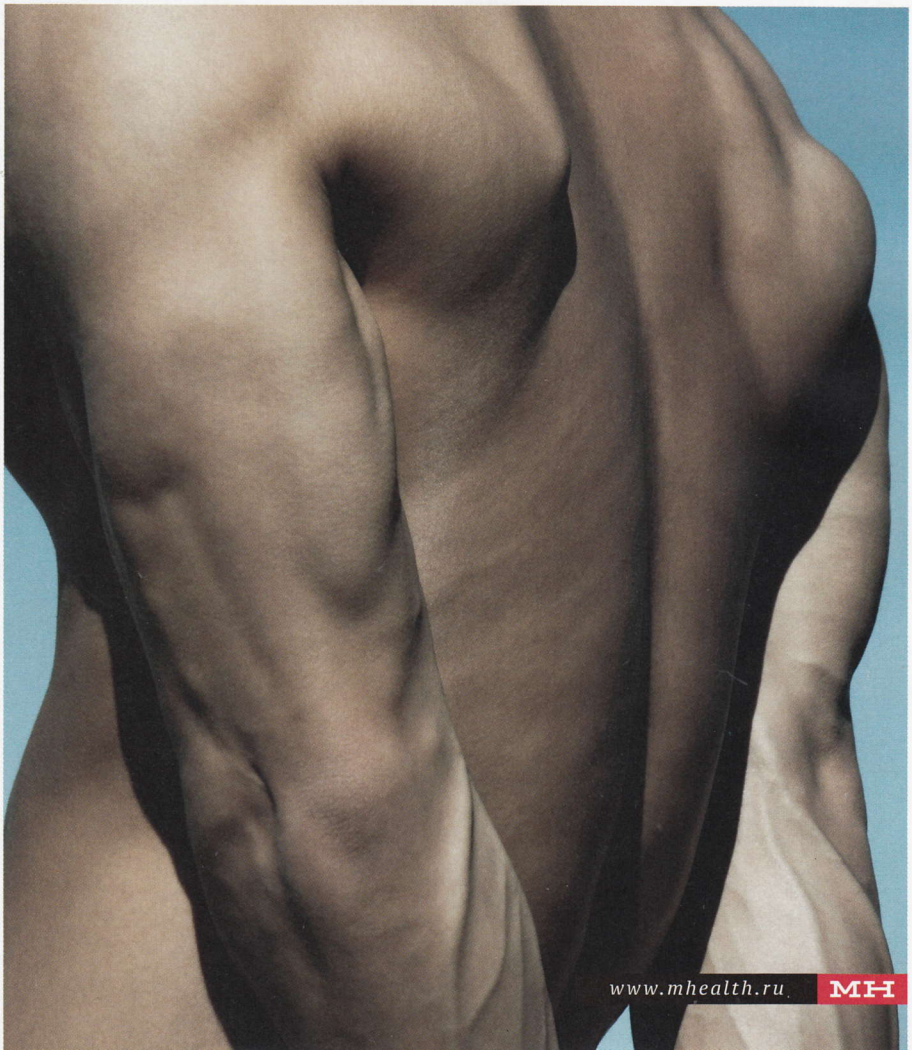
УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО МЕСЯЦА	АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ
Тяга штанги в наклоне обратным хватом	Тяга в наклоне с двумя гантелями
Подтягивания средним прямым хватом	Подтягивания обратным хватом
Разводки с гантелями в наклоне стоя	Разводки с гантелями лежа животом на наклонной скамье
Жим штанги лежа узким хватом	Жим штанги узким хватом на наклонной скамье
Обратные подтягивания на полотенце	Обратные подтягивания прямым узким хватом
Подъем штанги на бицепс стоя	Молотки с гантелями сидя
Отведения с гантелью стоя одной рукой	Отведения с гантелями сидя двумя руками
Фронтальный присед со штангой	Болгарский сплит-присед
Обычный GHR на полу	Ягодичный мостик с опорой на фитбол
Разводки с гантелями на горизонтальной скамье	Разводки с гантелями на наклонной скамье

НЕ ПОРА ЛИ В ОТПУСК?

Так случилось, что ты отправляешься в отпуск — и там, куда ты едешь, нет тренировочного зала? Тащить с собой штангу мы рекомендовать не будем. Просто дай себе передышку (сколько тебе нужно? Неделя? Две? Три? Не вопрос) конкретно на стыке тренировочных этапов нашей программы. Например, закончив четвертый этап, сходи в отпуск, а после как ни в чем не бывало приступай к исполнению опубликованного в этом номере МН пятого этапа. Если же ты вдруг заболел прямо посреди этапа — извини, по выздоровлении придется начать этап сначала.

В отпуске веди свободный образ жизни, ничем специально физкультурным себя не изнуряй, питайся по желанию. Главное — не уйди в запой на все две недели.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА 1:				
1 Становая тяга	3*6	2*12	3*3	2*8
2 Жим штанги лежа	6*4	3*12	8*2	3*8
3А Тяга штанги в наклоне обратным хватом	4*5	2*20	6*3	3*8
3Б Подтягивания средним прямым хватом	4*5	2*max	6*3	3*8
4 Разводки с гантелями в наклоне стоя	3*10	2*20	4*6	3*15
ТРЕНИРОВКА 2:				
1 Подъем на грудь + жим	5*5	2*10	4*3	3*8
2 Жим штанги лежа узким хватом	3*6	2*15	3*8	3*10
3А Обратные подтягивания на полотенце	3*max	3*max	4*max	3*max
3Б Подъем штанги на бицепс стоя	3*8	2*20	4*6	3*12
4 Отведения с гантелью стоя одной рукой	3*10	2*20	4*6	3*15
ТРЕНИРОВКА 3:				
1 Присед с низкой штангой	3*6	2*12	4*3	3*8
2 Жим штанги лежа	5*5	3*10	6*6	3*7
3А Фронтальный присед со штангой	3*8	2*12	3*6	3*10
3Б Обычный GHR на полу	3*max	3*max	2*max	3*max
4 Разводки с гантелями на горизонтальной скамье	3*8	2*12	4*6	3*10



Становая тяга

Мышцы: *ягодичные, задней поверхности бедра, квадрицепсы, разгибатели позвоночника, трапециевидная, ответственные за хват*

Поставь ноги на ширину таза или немного шире, ступни параллельно друг другу. С прямой спиной подсядь вниз и возьмись за штангу хватом сверху **(А)**. Отталкиваясь от пола ногами, выпрямись, подняв штангу с пола на полностью вытянутых руках **(Б)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: держи лопатки разведенными, а руки полностью выпрямленными и вытянутыми вниз.

Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и поставив ступни на ширине плеч. Сведи лопатки, прогнись в грудном отделе позвоночника, возьмись за гриф широким хватом и помести его над плечевыми суставами **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гриф на нижнюю часть груди или несколько ниже **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.

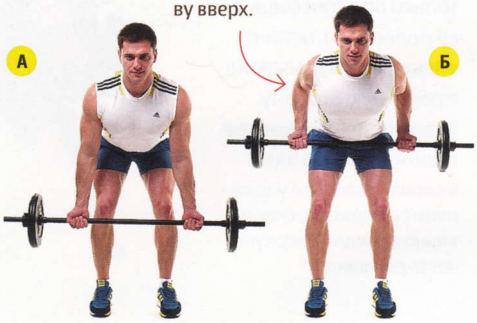
ВАЖНО: следи за тем, чтобы локти на протяжении всего движения находились строго под грифом.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Мышцы: *широчайшие спины, трапециевидная, бицепсы, ответственные за хват*

Поставь ноги на ширину таза или немного шире. Возьмись за гриф хватом чуть шире плеч, ладони разверни вперед. Чуть согни ноги в коленях, отведи таз назад и наклонись вперед так, чтобы гриф опустился чуть ниже коленей **(А)**. Не меняя положения корпуса и ног, подтяни гриф штанги к нижней части живота, с силой сводя лопатки **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

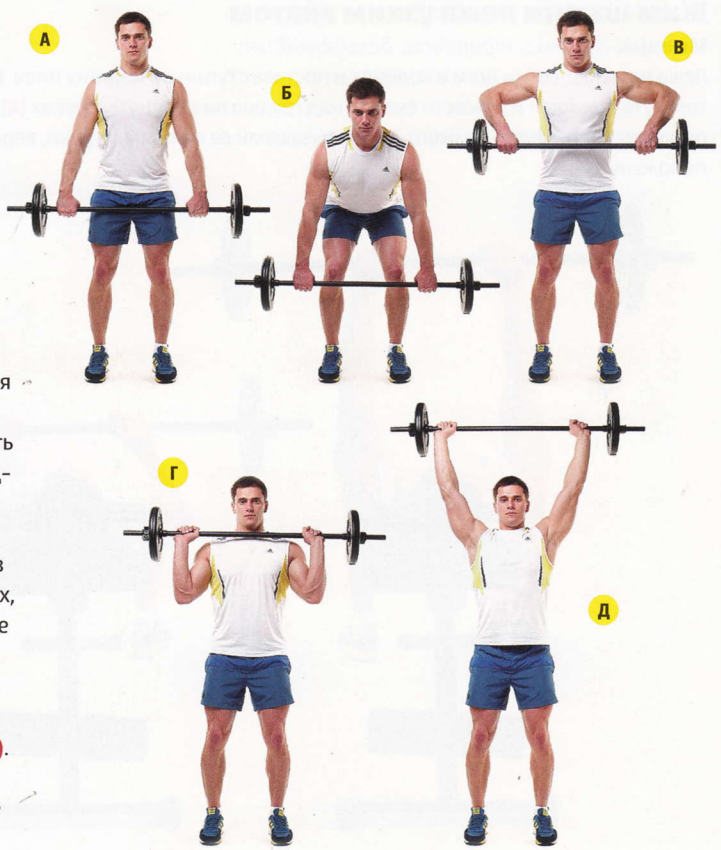
ВАЖНО: прижимай локти к себе и не задирай голову вверх.



Подъем на грудь + жим

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, супинаторы плеча*

Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Штангу возьми хватом сверху на одну ладонь шире плеч **(А)**. Сохраняя спину прямой, наклонись и опусти гриф чуть ниже коленей **(Б)**. Мощно разогнись и потяни локти вверх, как на фото **(В)**. Затем, придав штанге движение вверх, поймай ее на передние дельты, выведя локти вперед **(Г)**. Подпружинив ногами, вытолкни штангу над головой **(Д)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.



Разводки с гантелями в наклоне стоя

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, трапециевидная*

Поставь ноги на ширину таза, возьми в руки гантели и чуть прогни спину. Отводя таз назад, наклонись так, чтобы корпус был почти параллелен земле, ладони с гантелями разверни друг на друга, чуть согни руки в локтях **(А)**. Сводя лопатки, по дуге подними гантели как можно выше **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

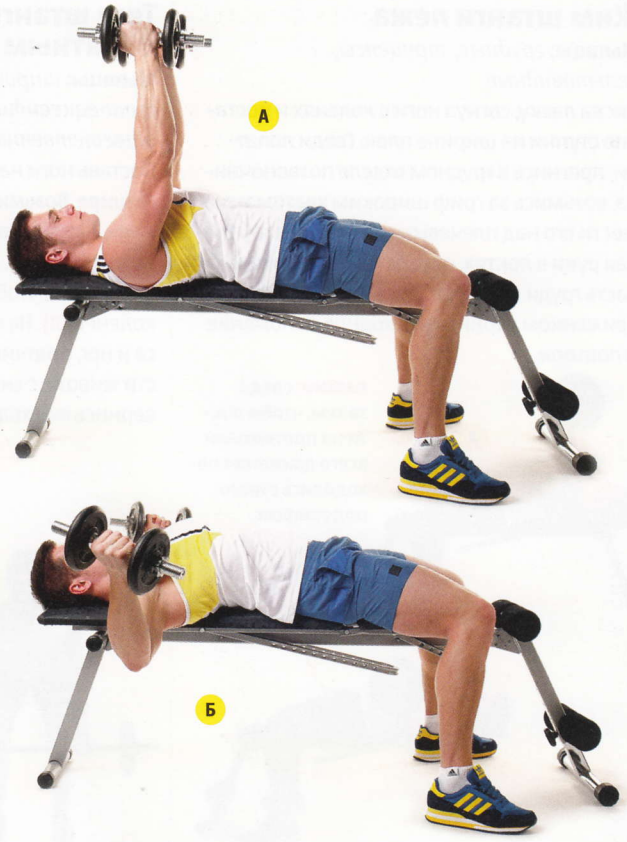
ВАЖНО: если хочешь сделать сильнее акцент на работе задней части дельтовидных, в верхней точке не своди лопатки.

Разводки с гантелями на горизонтальной скамье

Мышцы: *грудные, дельтовидные*

Поставь ноги на ширину плеч и, согнув их в коленях, ложись на скамью. Руки с гантелями помести над грудью, развернув ладони друг на друга и чуть округлив предплечья и плечи **(А)**. Сводя лопатки, разведи руки в стороны по широкой дуге **(Б)**. Как только лопатки сведутся полностью, остановись и начни движение в обратную сторону. Вернувшись в исходное положение, повтори.

ВАЖНО: выполняй упражнение аккуратно, специально замедляя первую часть движения.



Подтягивания средним прямым хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, ответственные за хват*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху на ладонь шире плеч. Ноги согни в коленях и прогнись вперед в грудном отделе позвоночника **(А)**. Опуская плечи вниз и сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок до уровня перекладины или выше нее **(Б)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: в нижней точке полностью выпрямляй руки.

Обратные подтягивания на полотенце

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, середины спины и ответственные за хват*

Установи перекладину на уровне груди, перекинь через нее скатанное полотенце. Возьмись за его концы и, выведя ноги вперед, повисни, выпрямив руки **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, сгибая руки в локтях **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: если руки неудержимо соскальзывают с полотенца, намочи ладони перед подходом.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Лежа на лавке, согни ноги в коленях и поставь ступни на ширину плеч. Возьмись за гриф хватом чуть уже плеч и помести снаряд над грудью на вытянутых руках **(А)**. Опусти штангу на нижнюю часть грудных мышц **(Б)**. Затем выжми ее на прямые руки, вернувшись в исходное положение.

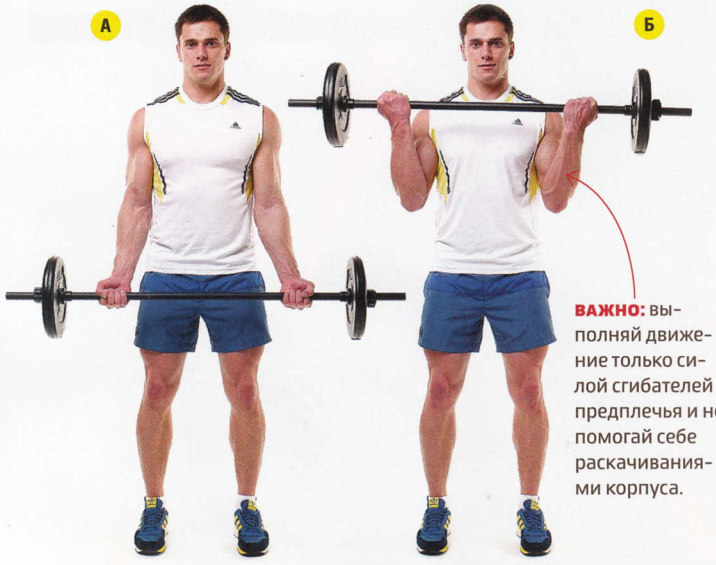
ВАЖНО: располагай локти относительно корпуса под любым удобным тебе углом, но старайся сильно не прижимать их к себе.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Подъем штанги на бицепс стоя

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья, а также ответственные за хват*

Встань прямо, ступни на ширине плеч, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину. Возьми штангу хватом снизу чуть шире плеч **(А)**. Прижимая локти к себе, по дуге подними снаряд к плечам **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



ВАЖНО: выполняй движение только силой сгибателей предплечья и не помогай себе раскачиваниями корпуса.

Присед с низкой штангой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кора*

Шагнув под штангу, лежащую на стойках, возьми ее широким хватом и помести гриф на задние дельты. Сведи лопатки, выпяти грудь и прогнись в пояснице, после чего сними штангу со стоек и сделай назад два маленьких шага. Поставь чуть согнутые в коленях ноги на ширину плеч **(А)**. Не отрывая пяток от пола, присядь вниз как можно ниже **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: перед каждым повтором делай глубокий вдох и выдыхай только в финальной трети подъема.

Отведения с гантелью стоя одной рукой

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, кор*

Встань прямо, чуть согнув ноги и выпрямив спину, ступни на ширине плеч. В правую руку возьми гантель, левой упрись в пояс. Немного согни рабочую руку в локте **(А)**. Подними гантель в сторону и задержись на секунду **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

ВАЖНО: при подъеме рабочей руки в сторону не пожимай плечом.

Фронтальный присед со штангой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кора*

Возьми штангу хватом чуть шире плеч и помести ее на передние дельты, выведя локти вперед за гриф. Выпяти грудь и поставь ноги чуть шире плеч **(А)**. Сохраняя корпус практически вертикальным, глубоко присядь **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: при опускании в сед разводи колени в стороны так, чтобы бедра не мешали тебе сесть как можно ниже.

Обычный GHR на полу

Мышцы: *сгибатели голени, икроножные*

Встань на колени, постелив под них коврик для йоги или полотенце. Попроси партнера держать тебя за пятки **(А)**. Затем подними руки к груди ладонями вперед и аккуратно упади вперед, спружинив ими и замедляя движение напряжением мышц задней поверхности бедра **(Б)**. За счет усилия мышц бедра, едва оттолкнувшись руками от пола, вернись в исходное положение. Повтори.

ВАЖНО: не допускай полного разгибания ног в коленях в нижней точке – это может привести к травме.

ХВАТИТ ВТЫКАТЬ

ВОПРОС **Слышал, что сейчас модно бегать босиком, даже термин появился — barefoot running. Что это дает?** *Олег*

ОТВЕТ **Рассмотрим три теоретически бесспорных аргумента "за" и три "против", вытекающих из столкновения теории с суровой реальностью. Приняв их во внимание, ты сам сможешь решить, подходит лично тебе бег босиком или все же стоит потратиться на новенькую пару кроссовок.**

ТРИ "ЗА"

1 ПЯТЕРКА ЗА ТЕХНИКУ

Barefoot running заставляет тебя применять более безопасную технику бега. Большинство людей в кроссовках на утренней пробежке при каждом шаге приземляются на пятку выпрямленной ноги (читай, "втыкаются"). Если бы не мягкая подошва кроссовок, суставы таких спортсменов приходили бы в негодность быстрее, чем автомобили АвтоВАЗа. Сняв кроссовки, бегун вдруг начинает чувствовать, как больно пятки бьются о почву, и инстинктивно перестраивается на касание земли средней частью стопы или мыском, а также немного сгибает колено. Ударную нагрузку в этом случае берут на себя мышцы и сухожилия стопы, голени и бедра. А это уже совсем другое дело: суставы от ударов травмируются, а мышцы и сухожилия (при условии постепенного увеличения нагрузки) только тренируются и становятся крепче.

2 МАССАЖ СТОП

На стопе расположено более 70 тыс. нервных окончаний. Не веришь — спроси об этом специалиста-рефлексолога. Если ты бегаешь не по асфальту или беговой дорожке, контакт ног с неровной поверхностью земли массирует эти точки, подлечивая нервную систему и приводя в порядок работу внутренних органов.

3 МЕНЬШЕ — ЛУЧШЕ

Непривычные к ходьбе босиком и тем более бегу без обуви, мышцы стопы быстро утомляются, вынуждая тебя снижать интенсивность и продолжительность тренировок. В результате у начинающих бегунов это слабое звено превращается во встроенный ограничитель нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Постепенно разрабатывая стопы, ты подготовишь к серьезным нагрузкам сердце и легкие, и только когда весь организм будет готов, ты побежишь и быстро, и далеко.

ФОТО: GLEN BURROWS

ТРИ "ПРОТИВ"

1 ТЯЖЕЛЫЙ СЛУЧАЙ

Ты наверняка знаешь, что бег как средство метаболического тренинга не рекомендуется тем, чей вес явно превышает нормальные показатели. Все из-за сильнейшей ударной нагрузки, которая пробивает любую амортизацию, будь то кроссовки или собственные мышцы и сухожилия, и наносит вред суставам. Поэтому людям, страдающим ожирением, рекомендуются более щадящие виды кардиотренинга, вроде аквааэробики или плавания.

2 БЕГОМ ОТ ЗДОРОВЬЯ

По утверждению журнала Running Times, категорическим противопоказанием к бегу без кроссовок являются: диабет, ревматоидный артрит, недавно перенесенные переломы костей ног, а также все заболевания, ослабляющие кровообращение в ступнях. У людей с такими диагнозами нарушена обратная связь между кожей ног и нервной системой. Им, как правило, тяжело освоить правильную технику бега босиком, они перебирают с интенсивностью тренировок, тем самым нанося дополнительный вред своему и без того незавидному здоровью.

3 НЕКУДА БЕЖАТЬ

Рассуждать о пользе бега босиком хорошо тому, кто живет на экологически чистом краю Земли, где вечное лето. У нас в России девять месяцев в году под ногами грязь и снег, а оставшиеся три — бычки и осколки бутылочного стекла. Кстати, имей в виду, что в большинстве фитнес-клубов не то что бегать босиком, но даже тренироваться без футболки запрещено правилами, так что беговая дорожка тоже не выход.

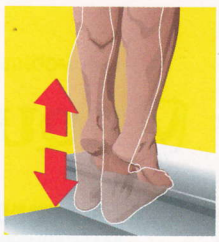
Послушал аргументы? Если все же решился на бег босиком, ознакомься с нашими советами, как делать это максимально безопасно.

СТОПА — МАШИНА

Твои ноги за несколько десятилетий основательно привыкли к обуви. Вот три упражнения, которые упростят переход к бегу босиком.

Укрепи икры

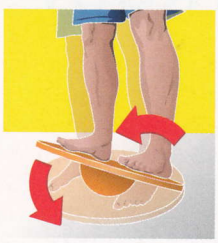
Подъем на носки стоя



Встань мысками на ступеньку лестницы или толстую книгу. Затем опусти пятки к полу так, чтобы почувствовать, как тянутся икроножные мышцы. Вдохни и одновременно максимально поднимись на цыпочки, в верхней точке задержись на секунду и затем медленно опустись в исходную позицию. Эта тренировка даст тебе сил при беге по любому покрытию. Делай три повтора по 12-15 подходов с минутным перерывом.

Закали голеностоп

Тренировка на баланс-борде



Купи так называемый вобблборд (круглую доску с полушарием), или баланс-борд с надувной подушкой, или просто поставь крышку от бочки на полусдувшийся мяч. Становись на доску босиком, раскачивайся во всех направлениях по 2-3 минуты, пробуй встать на одну ногу. Это делает голеностопный сустав более гибким и уменьшает риск растяжений и вывихов.

Растяни жилы

Стретч икроножных мышц у стены

Встань лицом к стене, не доходя до нее на один шаг, упрись в стену руками на уровне плеч и отставь правую ногу назад. Корпус и голову при этом держи вертикально. Упираясь в стену руками и прижимая пятки к полу, опускайся вниз, насколько возможно. Зафиксируйся в этом положении на несколько секунд. Повтори для левой ноги. Этот стретч отлично подготовит твои ахиллы к повышенным нагрузкам при беге босиком.

НА СКОРУЮ НОГУ

Эти четыре совета помогут тебе быстрее освоить правильную технику бега босиком.

1. НАЧИНАЙ С МАЛОГО
Первые 1-2 недели просто быстро ходи по 20-40 мин. Потом беги, но поначалу не более 1-2 км в день. Увеличивай дистанцию не более чем на 10% в неделю. И помни — тебе не обязательно полностью отказываться от кроссовок. Ты можешь совмещать пробежки в будни по городу в обуви с бегом по дачным тропинкам босиком на выходных.

2. ХРАНИ ВЕРТИКАЛЬ
При беге сохраняй туловище в строго вертикальной позиции, сгибай колени, лодыжки пусть будут расслаблены, а ноги должны касаться земли прямо под твоим корпусом или чуть сзади. Если будешь выбрасывать ноги вперед, как балерина, повредишь колени.

3. БЕГАЙ В БЕЙСБОЛКЕ
Носи кепку так, чтобы ее козырек был у тебя прямо перед глазами. Во время бега его колебания помогут тебе оценить, насколько плавно ты приземляешься. В идеале должно быть так — ты бежишь, а козырек перед глазами неподвижен, как горизонт.

4. ТЯНИ МЫСОК ВВЕРХ
Но не все время, а только перед тем, как твоя нога приземлится. Таким образом ты растягиваешь мышцы и сухожилия в стопе, делая касание с землей более упругим.

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К УПРАЖНЕНИЯМ С КУВАЛДОЙ? КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ, И БУДЕТ ЛИ ВИЗУАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ?

Михаил

Упражнения с кувалдой, те самые, в которых надо стучать инструментом по покрышке, обычно используются для двух основных целей. Первая — тренировка хвата. Постоянное изменение положения центра тяжести системы "атлет–снаряд", присутствие ускорения и момент ударного контакта с упругой покрышкой дают мышцам предплечья и кисти значительную нагрузку. Вторая цель — динамическая тренировка мышц кора, которая очень похожа на работу кора в несиловых видах спорта — единоборствах, например. Кстати, именно поэтому тренировка с кувалдой так любима единоборцами всех мастей. Сильный хват, выносливый и мощный кор, а также крепкие мышцы плечевого пояса — залог сильного удара. Визуальный эффект от тренировок с кувалдой возможен, если такие нагрузки используются в качестве метаболической "добавки" к основным силовым тренировкам. Тогда работу с кувалдой можно считать отличной заменой традиционной кардиотренировке, помогающей скинуть лишние килограммы и придать мышцам дополнительный рельеф.

Было травмировано колено, какими упражнениями можно его "закачать" и обезопасить на будущее? Заранее спасибо.

Максим

Нужно обратить особенное внимание на мышцы, ответственные за стабильность коленного сустава. В первую очередь это разгибатели бедра, затем сгибатели голени. Говоря проще — ягодицы, мышцы задней поверхности бедра и икроножные. Именно эти мышцы дублируют работу части связок коленного сустава, основная функция которых как раз состоит в сохранении стабильности колена и предупреждении травм. В зависимости от стадии восстановления и характера травмы наиболее полезными, на мой взгляд, будут следующие упражнения: гиперэкстензии на обоих и одной ноге; ягодичный мостик одной ногой с опорой о пол, фитбол или медбол; становая тяга в различных вариациях; сгибание голени в тренажере; подъемы на носки в вариациях. Делай эти упражнения 2-5 раз в неделю (за исключением становой тяги — ее не более 1-2 раз), количество сетов — 3-5, количество повторов — 8-20.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Дмитрий, как выбрать медбол? Какого веса и т.п.?

Нагимов Руслан

Все зависит от целей. Если медбол тебе нужен для тренировки мощности — то есть ты собираешься его кидать тем или иным образом, то выбирай мяч, который весит одну десятую от твоего собственного веса. Например, если ты весишь 80 кг, подойдет медбол весом 8 кг. Если же ты намереваешься использовать медбол для различных техник самомассажа, вроде миофасциального релиза, то подойдет медбол любого веса и размера. Он просто должен быть достаточно жестким, чтобы не проминаться под тяжестью твоего тела.

Как в рывке штанги с лавки правильно вернуть ее в стартовое положение?

Александр

Главное — не пытайся медленно опускать ее на грудь, а потом также плавно на лавку. Такой переход в исходное положение грозит травмой плечевых и локтевых суставов, а также позвоночника. Попробуй, не расслабляя хвата, скинуть штангу (буквально!) на верхнюю треть бедра — для этого придется еще сильнее согнуть ноги в коленях. Получится довольно ощутимый удар, который едва-едва можно смягчить напряжением рук, но, поверь мне, синяк на бедрах намного лучше, чем серьезные травмы. Других вариантов, к сожалению, нет.

08.2012

Guide to Style

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Своя ноша

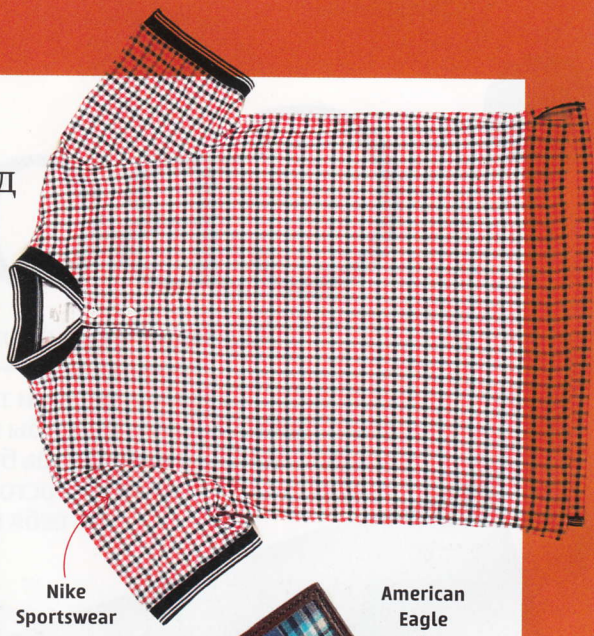
У верящих в одушевленность денег людей (которых, похоже, немало) есть дикая теория про кошельки — оказывается, те компактные складные, что помещаются в задний карман, хороши только для тебя, а вот для денег — как раз не очень, потому как они, деньги, любят (!), чтобы их не мяли, не складывали, а всячески холили и лелеяли. И вывод: либо ты выбираешь бумажник, в котором деньгам вольготно, они туда стремятся и тебе от этого постоянное счастье, либо пользуешься каким хочешь, но тогда пеняешь на себя и про финансы не скулишь. Бред, конечно, — наши деньги в наших руках. Но на всякий случай среди лучших моделей сезона одну "правильную" тоже публикуем, мало ли, во что ты там веришь...

Guide to Style тренд

Зверь в клетку

Флаг на финише "Формулы-1", шахматная доска, узор на юбке шотландца — в мире так много сугубо мужских клетчатых вещей. Пополни и ты своим внешним видом этот бодрый визуальный ряд.

Gant by Michael Bastian


Nike Sportswear

American Eagle

Energie

Borsalino

CK Calvin Klein

Next

Ermanno Scervino

Desigual

На Кате:
Купальник **Gottex**
Очки **Rock & Republic**
Босоножки **Diesel**
Браслет **Juicy Couture**

На Кевине:
Футболка **Levi`s**
Шорты **Gant**
Бейсболка **Vilebrequin**
Шлепанцы **Benetton**
Очки **Dsquared2**

Одежда на лучшее

Лето манит всякими чисто мужскими приключениями, но, сам понимаешь, от парного выезда на юга с подругой тебе по-любому не отвертеться. Барышни вывозят на отдых тонны шмотья и ежедневно выгуливают по три-четыре новых наряда, даже если никуда, кроме пляжа, вы вообще не выбираетесь. Бороться с этим бессмысленно, так что лучше смирись, не порти себе каникулы. И возьми с собой чуть больше, чем шлепки, плавки и две бейсболки.

На Кате:
Купальник **Gottex**
Платок **Desigual**
Очки **Moschino**
Колье **Mango**

На Кевине:
Футболка **Nike Sportswear**
Рубашка **Lee**
Очки **Dirk Bikkembergs**

На Кате:
Платье **Gant by Michael Bastian**
Очки **Gianfranco Ferre**
Серьги **Mango**

На Кевине:
Поло **Lacoste**
Брюки **Timberland**
Очки **John Richmond**

Платье **Benetton**
Шляпа **Marina Yachting**
Подвеска **Dibrera**

Футболка **Nike Sportswear**
Рубашка **Lee**
Брюки **Strellson Sportswear**
Шлепанцы **Timberland**
Очки **Dirk Bikkembergs**

На Кате:
Купальник **Adidas Sportswear**
Платок **Philipp Plein**

На Кевине:
Рубашка **Desigual**
Бейсболка **Trussardi Jeans**
Очки **Sisley**

На Кате:
Платье **Benetton**
Шляпа **Marina Yachting**
Подвеска **Dibrera**

На Кевине:
Футболка **Strellson Sportswear**
Рубашка **Lee**
Бейсболка **Lacoste**
Очки **Polaroid**

Кроссовки **Adidas Jeremy Scott**

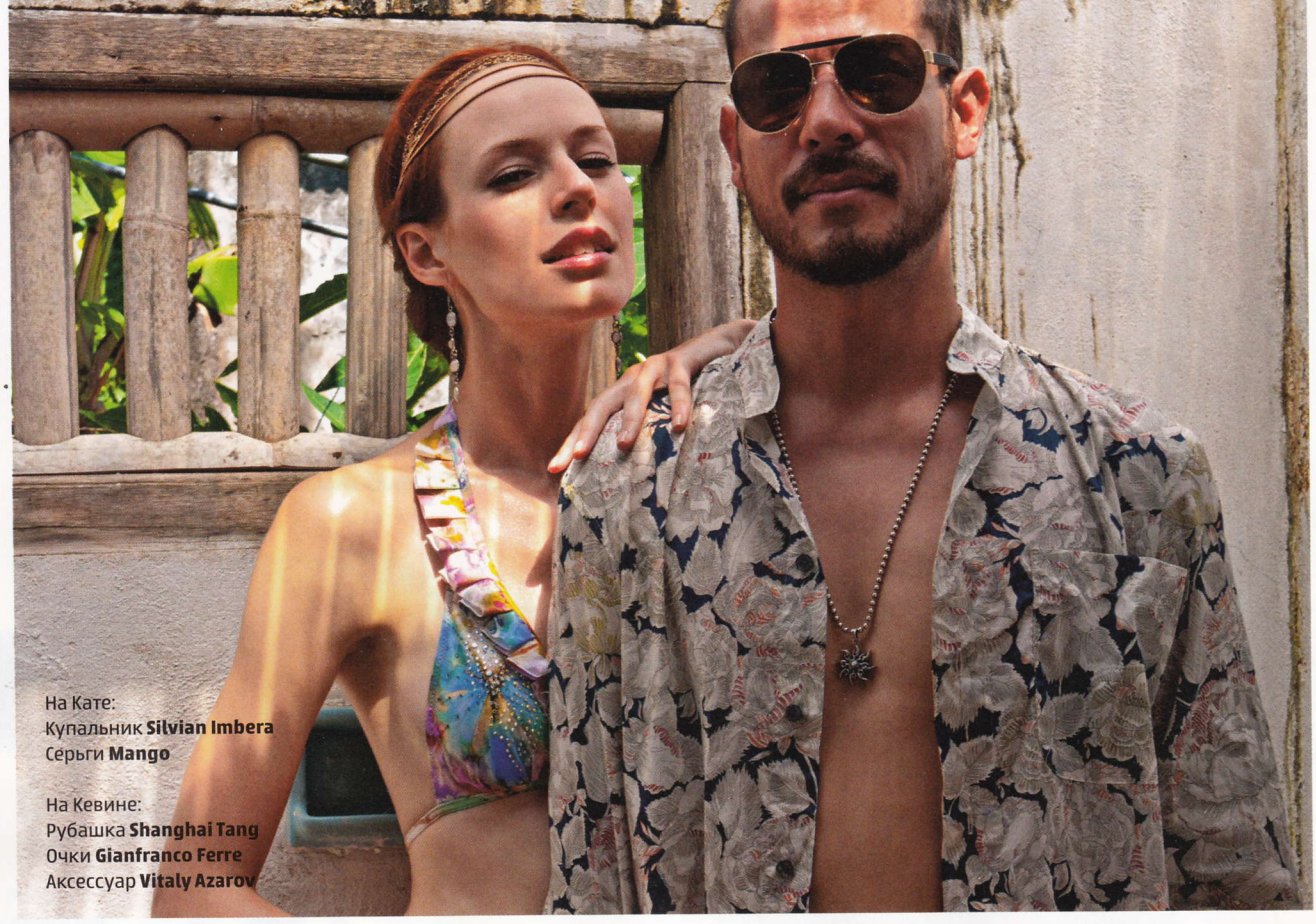
На Кате:
Купальник **Patrizia Pepe**
Бейсболка **Le Coq Sportif**
Подвеска **Mango**

На Кевине:
Футболка **Uniqlo**
Рубашка **Wrangler**
Брюки **Strellson Sportswear**
Бейсболка **Le Coq Sportif**
Кроссовки **Adidas Jeremy Scott**

le coq sportif

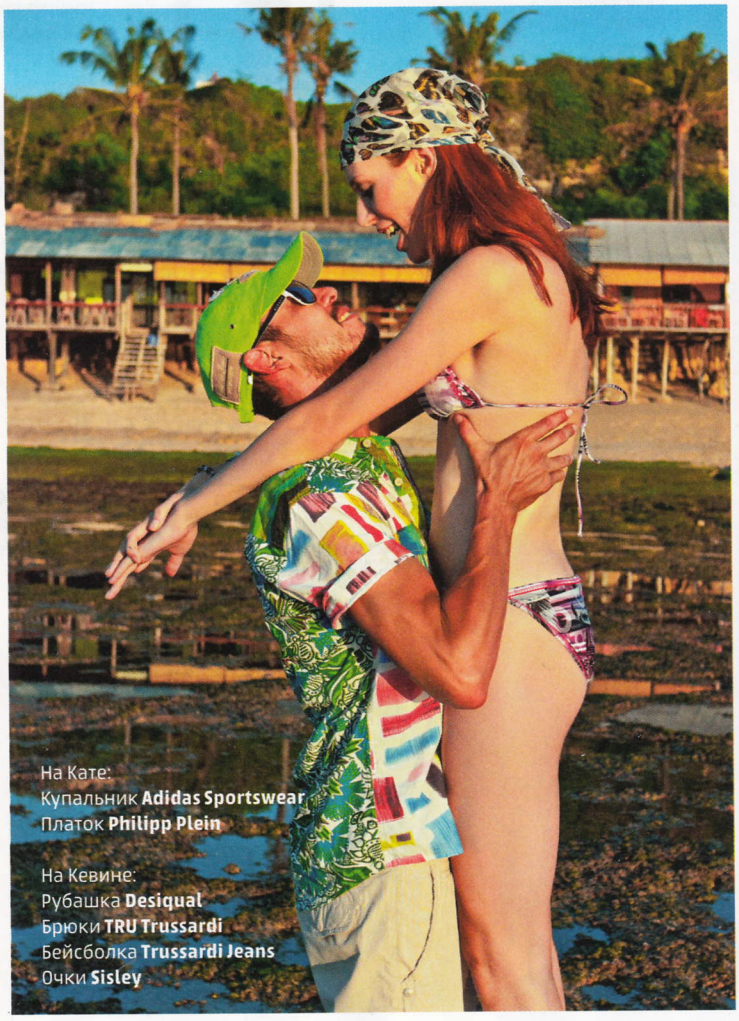
На Кате:
Купальник **Frankie Morello**
Туника **Marc Cain**
Вьетнамки **Havaianas**
Очки **Moschino**

На Кевине:
Рубашка **TRU Trussardi**
Шорты **DIM**
Шлепанцы **Gianni Barbato**
Очки **Ray-Ban**



На Кате:
Купальник **Silvian Imbera**
Серьги **Mango**

На Кевине:
Рубашка **Shanghai Tang**
Очки **Gianfranco Ferre**
Аксессуар **Vitaly Azarov**



На Кате:
Купальник **Adidas Sportswear**
Платок **Philipp Plein**

На Кевине:
Рубашка **Desiqual**
Брюки **TRU Trussardi**
Бейсболка **Trussardi Jeans**
Очки **Sisley**

Вьетнамки **Dibrera**
Шлепанцы **Diesel**

Фотограф: **Владимир Васильчиков**
Модели: **Екатерина Касаткина, Kevin Palmer**
Стиль: **Лариса Лазарева, Юлия Трушля**

Великолепная шестерка

Согласись, Маяковский был прав: нет на свете прекраснее одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи. От себя добавим — свежесть коже может придать любой из этих ароматов.

CH Men Sport — бергамот, грейпфрут, шалфей, можжевельник, перец, сандал, ветивер, мох

Paco Rabanne 1 million — грейпфрут, апельсин, мандарин, роза, лимонник, кожа, пачули, амбра

Victor&Rolf Spicebomb — бергамот, грейпфрут, перец, шафран, корица, табак

Giorgio Armani Acqua di Gio Essenza — бергамот, грейпфрут, жасмин, базилик, шалфей, кедр, пачули, перец, амбра

Puma Green — фиалка, ландыш, ваниль, кедр

John Varvatos U.S.A. — имбирь, можжевельник, кедр, ель, кардамон, ветивер, амбра

Техпомощь

Само собой, руки растут у тебя откуда надо, так что наверняка ты найдешь правильное применение каждому из этих инструментов, сможешь починить все — от стула до холодильника. Но знай — не менее важно иметь еще один "ящик инструментов" — для рихтовки собственного "кузова". Запасайся этими средствами и следи за собой в полный рост.

Clear vita Abe — шампунь. Питает волосы и кожу головы витаминами и минералами

L'Oreal Men Expert — средство для лица. Снимает отеки, увлажняет и подтягивает кожу

Rexona — дезодорант-антиперспирант. Борется с неприятным запахом и блокирует выделение пота

Aqua de Loewe El — дезодорант-спрей. Устраняет неприятный запах, придает телу свежий аромат

Nivea for Men — антиперспирант с ионами серебра. Блокирует выделение пота. Действует 48 часов

Clinique — крем для рук. Увлажняет, осветляет и маскирует пигментные пятна. Сохраняет свое действие после 2-кратного мытья рук

СКОРОСТЬ

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

РУССКИЕ (АМЕРИКАНСКИЕ) ГОРКИ

Предлагаем тебе с размахом отметить юбилей нашего триумфа во Франции в 1812 году. И сейчас речь не об одноименной войне (Париж-то мы взяли в 1814-м), а о том, что ровно 200 лет назад столицу Франции украсили "Русские горки в Бельвилле", ставшие первым аттракционом такого типа вне Российской империи. По этому случаю читай обзор самых достойных горок мира по состоянию на год 2012.

ФОТО: LEGION-MEDIA, REUTERS/AP/ИТАР-ТАСС/REUTERS

ГОДЫ И ГОРЫ

В России железные горки называют “американскими”, во многих других странах мира — “русскими”. Все потому что и США, и Россия внесли свой вклад в разработку самого страшного аттракциона на Земле. Мы в данной статье будем называть эти сооружения в соответствии со сложившейся у нас традицией — “американскими”.

XVII ВЕК

На Масленицу на Руси заливают огромные ледяные горки, высотой до 25 м. Для катания используют как природные холмы, так и специально возведенные по такому случаю деревянные конструкции.

1784 ГОД

Считается, что именно в этом году для Екатерины II в Ораниенбауме были выстроены всесезонные горки, на которых полозья саней впервые заменили колесиками.

1812 ГОД

Парижские горки Les Montagnes Russes à Belleville оборудуют направляющими для колес, что позволяет контролировать траекторию движения вагончика.

1827 ГОД

Горнодобывающая компания в Саммит Хилле (Пенсильвания, США) открыла 14-километровую железную дорогу для доставки угля, где движение вагонеток шло только за счет силы тяжести. В 50-е годы по этой дороге стали катать за деньги любителей острых ощущений.

1884 ГОД

На Кони-Айленд (Нью-Йорк) открывается аттракцион по конструкции Ламаркуса Адна Томпсона. Через год аттракцион при помощи Филиппа Хинкля был перестроен в первые в мире американские горки. Вагончики на них двигались по кругу и поднимались к точке старта автоматическим подъемником.

White Cyclone

- **Парк Nagashima Spa Land**
- **Префектура Миэ, Япония**
- **Длительность поездки — 2:38 мин.**

Деревянная конструкция высотой с 14-этажный дом была возведена в Японии в 1992-1994 годах после того, как правительство смягчило требования к высоте деревянных построек. Материала, ушедшего на White Cyclone, хватило бы примерно на 1000 одноэтажных домов, но, глядя на эту ажурную конструкцию, жалеть о потраченных на нее материалах не приходится. Особого экстрима от White Cyclone не жди — это классические горки, без мертвых петель, темных тоннелей и переворотов вниз головой, только много-много подъемов и спусков. Тем, кому хочется большего, — в очередь к расположившемуся в том же парке Steel Dragon 2000.

Shambhala

- **Парк Port Aventura**
- **Салоу, Испания**
- **Длительность поездки — 3:00 мин.**

В этом году в строй вступил новый рекордсмен Европы. Это самые высокие (76 м) и быстрые (134 км/ч) американские горки Старого Света, на которых тебя ждет еще и самое длинное на этом континенте падение — 78 м. Всего взлетать и падать за 1650 м поездки придется 5 раз, и каждый раз ты будешь на несколько мгновений зависать над креслом.

Manta

- **Парк Sea World**
- **Орландо, США**
- **Длительность поездки — 2:35 мин.**

Одна из тех горок, где пассажиры сидят в вагончике, который движется не сверху по рельсам, а висит под ними. Особых рекордов за Manta не числится, но перегрузка в 3,7G, 4 оборота вокруг своей оси и запоминающийся пролет на грани касания с водой на скорости 90 км/ч заставят тебя хорошенько выругаться во время, а может, и после окончания поездки.

Steel Dragon 2000

- **Парк Nagashima Spa Land,**
- **Префектура Миэ, Япония**
- **Длительность поездки — 3:12 мин.**

"Стальной дракон", открытый через три месяца после знаменитой американской Millennium Force (см. на следующем развороте), всего на 1 метр выше и на 3 км/ч быстрее своего собрата. Но денег на его строительство ушло вдвое больше. Чтобы аттракцион выдержал обычные для Японии землетрясения, стальных конструкций на него потратили больше, чем на любые другие горки в мире. Рисунок трассы Steel Dragon 2000 должен напоминать зубчатую спину дракона: вслед за первым 97-метровым зубцом следуют еще два высотой 76 и 64 м соответственно. Кстати, длина "дракона" — 2479 м — по сей день позволяет ему оставаться самым протяженным подобным аттракционом в мире.

БАШНЯ БЕЗБАШЕННЫХ

Расположенная в Лас-Вегасе 350-метровая башня "Стратосфера" не поразит того, кто видел 540-метровую Останкинскую башню. Пока он не поднимется на смотровую площадку, где расположился самый высотный парк аттракционов в мире. На выбор — три способа пощекотать себе нервы.

КАЧЕЛИ X-SCREAM

С края смотровой площадки свисает рельс, по которому и ездит вагончик этого аттракциона. Ужас в том, что застывает эта штука, сильно выходя за край рельса, причем, казалось бы, остановившись, потом еще раз срывается чуть вперед. Из-за этой штуки жители соседних с башней домов с утра до вечера наслаждаются воплями рискнувших сесть в кресло X-Scream, название которого, кстати, и переводится как "Х-крик".

КАТАПУЛЬТА BIG SHOT

На вершине башни есть шпиль, на него и надели "Большой выстрел": ты садишься в кресло лицом к панораме города и взлетаешь вверх с перегрузкой 4G, после чего переживаешь 30 м свободного падения обратно к исходной точке (если, конечно, переживешь).

КАРУСЕЛЬ INSANITY

Эта штука понравится тем, кто в детстве не слезал с аттракциона "Сюрприз" — карусель, подвешенная над пропастью, вращается со скоростью 64 км/ч и постепенно разводит свои щупальца с креслами смельчаков таким образом, что те висят лицом вниз на 280-метровой высоте над городом. Не смотрел "Страх и ненависть в Лас-Вегасе"? Вот тебе твоя собственная версия.

Formula Rossa

- **Парк Ferrari World**
- **Абу-Даби, ОАЭ**
- **Длительность поездки — 1:33 мин.**

Если бы на этом аттракционе кресло расположили так, чтобы человек лежал ногами или головой вперед, к финишу большинство приезжало бы либо без сознания, либо временно ослепшими: перегрузки свыше 3G, направленные вдоль тела, действуют разрушительно даже на подготовленных людей. Но, к счастью, на Formula Rossa пассажиры сидят. Во время разгона вагончика с 0 до 240 км/ч за 4,9 секунды тебя ждут перегрузки в 4,8G — что-то подобное переживают космонавты при выводе корабля на орбиту. Посетителям даже выдают специальные очки — говорят, иначе насекомые могут травмировать глаза (но, возможно, это делают, чтобы те просто не вылезли из орбит). Кстати, фанаты "Формулы-1" оценят, что самые быстрые американские горки в мире проложены по тому же рисунку, что и знаменитая трасса "королевских гонок" — Монца.

Colossus

- **Парк Thorpe Park**
- **графство Суррей, Великобритания**
- **Длительность поездки — 1:45 мин.**

Тебя ждет 10 переворотов вверх ногами, которые уместились на трассе длиной 850 м. Организаторы начнут с мертвых петель, а потом перейдут к главному блюду — участку, где рельсы будто проложены по гигантскому штопору. На скорости 72 км/ч ты рискуешь забыть, где находится земля. Аттракцион так понравился любителям американских горок, что в Китае даже была построена его точная копия (причем на этот раз, в отличие от примеров с копированием техники и машин, легально): расположенный в Гуанчжоу близнец "Колосса" называется просто 10 Inversion Roller Coaster — "Американская горка с десятью переворотами". Аттракцион с 11 петлями должен быть открыт позже в этом году и тоже в Китае — он получит название Journey to the Stars ("Путешествие к звездам").

Millennium Force

- **Парк Cedar Point**
- **Сандаски, США**
- **Длительность поездки — 2:00 мин.**

Главная горка начала этого тысячелетия дебютировала в мае 2000-го, обновив сразу 10 мировых рекордов. В том числе она стала самой высокой (96 м) и самой скоростной (150 км/ч) на тот момент. Строительство "Силы Милениума" обошлось в $25 млн, но деньги потратили не зря: несмотря на то что рекорды этих горок давно уже побиты, аттракцион постоянно фигурирует в числе лучших и самых популярных в мире. Millennium Force 6 раз попадал на первое место в рейтинге Golden Ticket Awards журнала Amusement Today и 7 раз возглавлял список лучших американских горок по версии Национальной ассоциации парков развлечений (NAPHA, США).

Kingda Ka

- **Парк Six Flags Great Adventure**
- **Нью-Джерси, США**
- **Длительность поездки — 0:28 мин.**

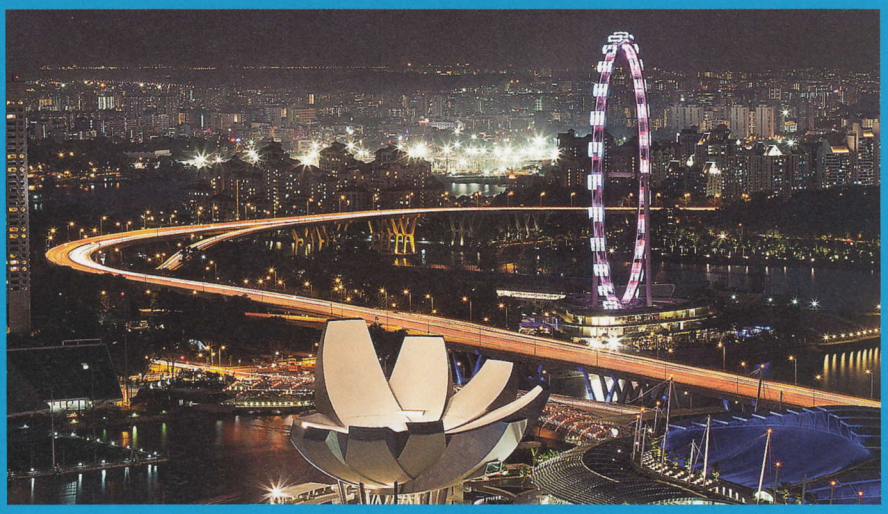
Рекордсмен в мире железных горок остается непревзойденным сразу в четырех категориях: самая высокая горка (139 м), самая высокая горка с круговым движением, самая большая скорость падения (до 160 км/ч) и самое продолжительное падение (127 м). После того как ты сядешь и пристегнешься, тебя ждет сначала разгон с места до 206 км/ч за 3,5 секунды, потом вертикальный взлет на высоту 45-этажного дома и спуск с верхней точки по спирали на скорости 160 км/ч. Кроме ужаса, ты испытаешь еще и состояние невесомости.

ГОРНЫЙ РЕГИОН

Рекорд по количеству американских горок, расположенных в одном парке развлечений, принадлежит парку Six Flags Magic Mountain (Валенсия, США). 17 аттракционов такого типа манят посетителей со всего мира. Главный хит — Superman: Escape from Krypton: 5-е место по скорости в мире (160 км/ч), третье по высоте (126 м) и третье по длине падения вниз (100 м).

ЕЩЕ 3 РЕКОРДА

Если американские горки — не твой вид спорта, то вот еще два варианта аттракционов для смелых и один — для всех остальных.



СИНГАПУРСКОЕ КОЛЕСО ОБОЗРЕНИЯ (SINGAPORE FLYER)

- **Сингапур**

Самый мирный аттракцион в этой подборке тоже может похвастать рекордом — это самое большое колесо обозрения в мире. Со своими 165 м он на 5 м выше расположенной в Китае "Звезды Наньчана" и на 30 м выше "Лондонского глаза". Поездка займет 30 минут и в ясную погоду подарит вид на 45 километров вокруг. Любопытно, что сначала колесо вращалось против часовой стрелки, но по просьбам специалистов по фэн-шуй его запустили в обратном направлении.

INSANO

- **Парк The Beach Park**
- **Форталеза, Бразилия**

С 1989 года остается самой экстремальной водной горкой в мире. На своей собственной пятой точке ты проскользишь по практически вертикальному желобу с высоты 14-этажного дома (41 м). Твоя скорость достигнет 105 км/ч и на 4-5 секунд ты почувствуешь себя летящим с водопада. Некоторые считают, что плавки у спустившихся с Insano мокрые совсем не от воды, но мы не проверяли.

THE GIANT DROP

- **Парк Dreamworld theme park**
- **Голд-Кост, Австралия**

Если в детстве ты обожал это ощущение на качелях, когда они летят вниз, то вот штука, которая заставит тебя вспомнить детство золотое. Сначала твое отважное тело поднимут на 119 м, а потом уронят со скоростью 135 км/ч, причем 5 секунд ты проведешь в состоянии свободного падения. Этим летом The Giant Drop уступит свой титул самого высокого подобного аттракциона новинке сезона — Lex Luthor: Drop of Doom (высота — 126 м, Валенсия, США). ■

ЯПОНСКИЙ ГОРОДОВОЙ

Александр Пигарев в детстве исколесил Кавказ с отцом и уже тогда подсел на местные застолья с десятками блюд и кувшинами вина. Мы же предложили ему Грузию с главным блюдом в виде городского кроссовера Mazda CX-5.

Небольшими кроссоверами сейчас никого не удивишь: спрос оказался настолько быстрорастущим, что модели такого плана выпустили буквально все. Но, хотя Mazda немного запоздала со стартом, судя по результату, сложа руки они не сидели.

Новый мотор объемом 2 л не только легче в сравнении с предшественником, который работал на других моделях Mazda, но обрел на 15% больше крутящего момента в зоне низких и средних оборотов и стал на столько же процентов более экономичным.

Даже при ОЧЕНЬ активной езде расход не превышал 10 л на 100 км. А в "спокойном" режиме вообще падал до 7 (!). Одним из средств экономии стала система iStop, которая выключает мотор при остановках. Недавно сталкивался с подобной в автомобиле одной немецкой марки, и там она раздражала невероятно. Здесь же работу iStop можно и не заметить — мотор перестает работать не сразу после остановки машины и запускается мгновенно (за 0,35 секунды).

Отдача этого самого мотора — 165 "лошадей", но до России доедут всего 150 л. с. Нет, 15 "коней" цыгане не угоняли, просто мощность специально снизили, чтобы владельцы платили меньший транспортный налог. Впрочем, исправить ситуацию легко при помощи чип-тюнинга.

Этим сюрпризы не исчерпались. CX-5 внутри оказывается гораздо просторнее, чем кажется снаружи. У нового кроссовера достаточно большая колесная база — 2700 мм. В итоге мне с моими 186 см сидеть было комфортно и спереди, и сзади: головой даже близко в потолок не упирался, да и для ног места хватало. Что касается внешности, то она получилась достаточно сдержанной, в духе новой "маздовской" концепции Kodo — "Душа в движении". Мне понравилось.

Чтобы эта самая душа во время движения не покинула тело, CX-5 "нафаршировали" системами безопасности: АБС, система стабилизации, система предупреждения о выходе за пределы полосы, мониторинг "мертвых зон" и так далее. Приятно, что даже система экстренного торможения включена в базовую комплектацию. Благодаря ей аварии на скорости от 4 до 15 км/ч полностью исключены (CX-5 затормозит сам), а при скорости до 30 км/ч последствия ДТП сведены к минимуму.

Что касается скоростей более приличных, то на них CX-5 едет хорошо, разве что в поворотах проявляется некоторая валкость (впрочем, эту проблему обещали решить). Кстати, в базовой версии машина предлагается с передним приводом, и я бы советовал такую и покупать: мы ездили и по горам, и по легкому бездорожью, но разница в поведении передне- и полноприводной версий мне существенной не показалась. При этом разницу в цене заметить нетрудно: база обойдется в 929 000 руб., а за полный привод просят уже 1 210 000 руб. ■

www.mhealth.ru MH

СЛОН В РУКУ

Алексей Зимин недавно признался, что коллекционирует слонов. Кому, как не ему, после этих слов было садиться за руль слонопотама Audi Q7, который пережил легкую "подтяжку лица".

Дата выхода второго поколения Q7 остается тайной: дилеры обещают новости то ли к концу этого года, то ли к середине следующего, представительство не комментирует эту тему, а покупателям не остается ничего иного, как довольствоваться слегка обновленной версией первого.

Искать отличия между "старой" и "новой" Q7 даже интересно — перемены в бамперах, фарах и колесных дисках неподготовленный человек и не разглядит. Впрочем, есть мнение, что и спустя 7 лет с момента запуска в производство эта машина серьезных улучшений не требует. Мол, ей вымирать, как мамонту, рано и она — вполне себе жизнеспособный слон. Это я и решил проверить.

Слоны, например, еще хоть как-то подчиняются человеку, мамонты же так общего языка с нашими предками (кроме гастрономического) и не нашли.

В этом смысле Q7 ближе к слону — за рулем чувствуешь, что машина послушна любой твоей воле.

Крайне дружественный интерфейс и не перегруженное кнопками торпедо позволяют быстро понять, что и как тут работает, и не отвлекаться во время движения. На ходу же думать о том, как управляется Q7, и вовсе не нужно: она ведет себя так же послушно, как моя A5. И это несмотря на габариты (длину 5,1 м и ширину 1,9 м) и вес — более 2,2 т.

Единственное, не советую гонять на этой Audi по лужам — четыре ведущих колеса, попавших в колею, залитую водой, швыряют машину из стороны в сторону, и контролировать этот процесс практически невозможно.

Слонов еще используют как транспорт для преодоления бездорожья. Тут с Q7 они братья: адаптивная пневмоподвеска позволяет увеличивать дорожный просвет до 240 мм, а уже упомянутый полный привод — довольно легкомысленно относиться к выбору дороги. Впрочем, если покрытие хорошее, то слон, конечно, уступит Q7: максимальная скорость животного — примерно 30 км/ч, машина же уже через 7 секунд разгонится до сотни.

Если в проходимости и скорости слон и мамонт еще близки, то в перевозке груза разница разительная. Ты, наверное, видел, как слон в цирке присаживается, чтобы дать человеку залезть. Мамонт же присаживался только после попаданий нескольких копий.

Q7 копье не нужно — в багажнике есть кнопка, нажатие на которую заставляет заднюю часть машины опускаться на 10 см. Это, надо думать, особенно приятно тем мужчинам, которые купили этого монстра, чтобы компенсировать свой собственный небольшой рост. Но и о богатырях в Audi тоже подумали — места в салоне предостаточно.

Слон ест много, Q7 тоже, причем хочет он минимум 95-й бензин, на который за неделю у меня ушло 3500 руб. При этом я ездил на машине с не самым прожорливым мотором — трехлитровым двигателем V6 мощностью 272 л/с, в паре с которым работала 8-ступенчатая АКПП Tiptronic.

Слоны не боятся грязи и даже специально обливаются ей, чтобы защититься от паразитов. Q7 тоже пачкается быстро (особенно когда объезжаешь пробки по слякотной обочине). Но вот последующий марафет обходится недешево — даже на самой захолустной мойке мыть эту машину меньше чем за 800 руб. никто не берется. Кстати, о ценах — торг в салоне за Q7 начинается с 2 730 200 руб. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Apple MacBook Pro

Главный ноутбук от Apple, как и подобает старшему, забрал у младших собратьев все лучшее: у MacBook Air — компактные габариты (теперь толщина Pro — всего 1,8 см), у iPad — экран Retina. Благодаря последнему разрешение нового MacBook — более 5 млн пикселей (на 3 млн больше, чем у HD-телевизора), а угол обзора — 178°. Также обрати внимание на такие вещи, как flash-память (до 768 Гб) и четырехъядерные процессоры Intel Core i7 (тактовая частота у топовой модели в нормальном режиме — 2,6 ГГц, но благодаря технологии Turbo Boost она повышается до 3,7 ГГц). Изменился и набор портов — теперь в наличии два порта Thunderbolt и USB 3.0 и один HDMI. На момент сдачи номера цена неизвестна.

● *apple.ru*

Sony Walkman Z1000

В этом номере в статье "Ты че, не пацан?" (стр. 68) мы вспоминаем, как развлекались в детстве. И вот тебе еще одна вещь, которая в школе вызывала у нас нездоровое оживление, — Sony Walkman. Первый плеер Земли отмечает в этом году 33-летие, и перед тобой его самая свежая версия. Операционная система Android 2.3 и поддержка Wi-Fi и Bluetooth помогут ориентироваться в своей мультимедиа-коллекции и легко пополнять запасы музыки и фильмов. Наслаждаться же звуком в полном объеме позволят технологии S-Master MX, Clear Bass, Clear Stereo, DSEE и весьма неплохие наушники Sony серии EX. Кстати, слушать музыку с Z1000 можно и без наушников — у него мощные встроенные динамики xLOUD. Экран — 4,3 дюйма, память — 8-32 Гб. От 10 999 руб.

● *sony.ru*

LG T370

2 SIM-карты LG T370 позволят тебе этим летом элегантно развести работу и личную жизнь (или жену и не жену) без необходимости покупать вторую трубку. Остальные характеристики такие: дисплей 3,2" QVGA (320 x 240), функции мультитач, 15 часов в режиме разговора, камера 2 Мп, FM-радио, поддержка карт памяти microSD до 16 ГБ. Ничего сверхъестественного? Зато и цена человечная — не всем же нужны трубки по 30-40 тыс. руб. за штуку. 3590 руб.

● *lg.ru*

Defender Atom S6

Маленькие, но довольно мощные динамики пригодятся, если ты собрался взять на отдых ноутбук или планшет. Общая мощность системы составляет 60 Вт, а диапазон воспроизводимых частот — от 90 Гц до 20 КГц. При этом габариты у Atom S6 скромные (96 x 104 x 100 мм), а питается система через USB, то есть никаких лишних шнуров. 450 руб.

● *defender.ru*

ДАЙТЕ ДВА

Каждый в этом мире ищет себе пару. Будешь смеяться — это касается даже ароматов. Одна из самых долгоиграющих арома-пар — L'Eau Par Kenzo: союз образовался в далеком 1996 году. И расставаньем тут до сих пор не пахнет — версии одноименного аромата регулярно выходят и по сей день. Они всегда легки и бодрящи, оттого и нравятся всем и каждому. Новинка этого лета — L'Eau 2 Kenzo. Ароматы по-прежнему полны свежести, но есть и перемены: в женском теперь отчетливо слышны сладкие ноты фруктов и цветов, особенно персика и розы, а в мужском правят бал искристые цитрусы и древесные ноты.

ДЖИНС-ТОНИК

Если ты до последнего сопротивляешься офисному дресс-коду и засилью унылых серых костюмов, у нас для тебя прекрасная новость — новая точка отменной одежды из денима: джинсовый бренд G-Star Raw открывает в августе свой первый монобрендовый магазин в Москве, в ТРЦ "Охотный ряд". Там найдешь полную мужскую, да и женскую коллекцию сезона осень/зима 2012-2013 (http://www.g-star.com/).

ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Не зря говорят, бей своих — чужие будут бояться. Безжалостные часовщики Certina пошли на то, на что у нас бы никогда не поднялась рука: в ходе краш-тестов помещали свои часы в хоккейную шайбу, колесо гоночного автомобиля, в силомер. Даже с вертолета их сбрасывали. А часам с маркировкой DS, читай с двойной защитой (Double Security), все нипочем! Это и не удивительно: высокостойкое к царапинам сапфировое стекло, уплотнительное кольцо на заводном валу, два кольцевых уплотнителя на заводной головке, ударопрочная задняя крышка корпуса со специальным уплотнителем и антивибрационная посадка механизма. Раз Certina бьет своих и ничего не боится, остальным часовщикам пора бить тревогу.

КОД ЛАКОСТА

Lacoste выпустили лимитированную версию классического Eau De Lacoste L.12.12 Blanc, посвященную красивой игре (в теннис или гольф), которую так ценил Рене Лакост. Есть в жизни важные моменты, а есть — особо важные. Например, одно дело — одержать победу на чемпионате мира, и совсем другое — стать олимпийским чемпионом. Вот примерно так же можно говорить о новом аромате от компании, основанной отцом рубашек-поло Рене Лакостом. Бестселлеры Eau De Lacoste L.12.12 — своего рода чемпионы, вечная классика. А выпущенная в этом году спецверсия Celebrate the Beauty of the Game with Eau De Lacoste L.12.12 Blanc тянет на звание олимпийского чемпиона (благо и создана в олимпийский год). Разберем подробнее достоинства этого претендента.

Упакован в торжественный белый. По бокам флакона — линия а-ля ткань "пике", которая была придумана специально для Рене Лакоста — как раз из нее и делают легкие, дышащие поло. И, конечно, знаменитый крокодильчик. Но о нем чуть позже.

Теперь о названии. Странный цифровой код L.12.12 — это артикул легендарной рубашки-поло, выпущенной в 1666 году. L, как ты понял, — это инициал Лакоста, 1 — артикул хлопковой ткани "пике", 2 — короткие рукава (ты видел когда-нибудь поло с длинными?), 12 — именно двенадцатый по счету прототип рубашки и был запущен в производство, предыдущие Лакост счел негодными.

Сам аромат безупречен и прост, как сама белая рубашка. Превалируют древесно-травяные аккорды — розмарин, кардамон, кедр, тубероза, иланг-иланг и смола олибанум.

И напоследок о крокодиле. Если на обычной версии аромата L.12.12 Blanc — только одна милая рептилия, то на спецверсии их целых десять. Каждый логотип выкрашен в цвета флага одной из десяти стран: США, Испании, Франции, Аргентины, Австралии, Великобритании, Бразилии, Японии, Германии и ЮАР. К слову, олимпийские сборные этих стран, выступающие в Лондоне, снабжены спортивной одеждой Lacoste. Ну и ароматами, конечно.

Команда "Макдоналдс"

К БАРЬЕРУ

Ты же помнишь, что лето начинается со Дня защиты детей (1 июня). Верность традициям каждый хранит как может, да и детей можно защищать по-разному: можно запрещать им лазать по деревьям, есть дрянь с пола, можно приставить к ребенку телохранителя — мало ли чего еще можно придумать. Благотворительный фонд компании "Белая Дача" пошел своим путем — 2 июня провел соревнования по конкуру на Кубок группы компаний "Белая Дача". Ловко встроившись в календарь чемпионата Московской области по конкуру, участники сражались изо всех сил. Удача улыбнулась команде "Макдоналдс": они стали победителями турнира. 2-е место заняла команда ГК "Белая Дача", а 3-е — компания R-GROUP. Наши поздравления.

СКАЛОЛАСКОВАЯ МОЯ

Женщины давно преуспевают в чисто мужских делах. Чего уж там, даже в скалолазании — не зря в далеком 1967-м Высоцкий пел песню о подруге, что постоянно вытаскивала из трещин своего суженого, а потом на кухне отвешивала ему затрещины. Пожалуй, если бы не бренд Berghaus, незадачливым скалолазам до сих пор бы доставалось от своих пассий. Теперь же можно задобрить спортсменку, подарив ей экипировку Berghaus из новой коллекции. В этом году женскую линию представляет пятикратная чемпионка России по скалолазанию — Яна Черешнева.

Яна Черешнева

ЧЕРНАЯ МЕТКА

Если что, во всем можешь винить спецэффекты. То есть, скорее всего, ты смотрел "Людей в черном 3", но, бьемся об заклад, просмотрел там главную деталь — все главные (а не какие-нибудь второстепенные) герои носят часы Hamilton. Оправдываться не будем, мы и сами увидели хронографы этой марки только 18 мая, когда в Москве состоялся премьерный показ фантастической комедии. Тогда по "черной" дорожке прошли суперагенты Уилл Смит и Джош Бролин, а также режиссер фильма Барри Зонненфельд. И у всех на запястье разместились часы марки, отмечающей в этом году 120-летний юбилей.

В ДЕРЕВНЮ

14-15 июля — даты проведения на автодроме Moscow Raceway класса F1T (это на 77 км Новорижского шоссе) одного из восьми этапов чемпионата Мировой серии Renault. Молодые гонщики сражаются за титул чемпиона в четырех классах: Formula 2.0, Formula 3.5, Megane Trophy, Clio Cup, стремясь попасть в "Формулу-1". Для зрителей такое событие — шанс заглянуть за кулисы автоспорта и попасть на гоночный паддок: прогуляться по питлэйну, получить автографы пилотов, бесплатную экскурсию на стартовую площадку и пообщаться с механиками команд. А в так называемой гоночной деревне всегда полно развлечений для всех возрастов: тренажеры, тест-драйвы, семинары по безопасному вождению, демонстрации моделей Renault, детские игровые площадки и многое другое.

Новости

КРАСНАЯ АРМИЯ

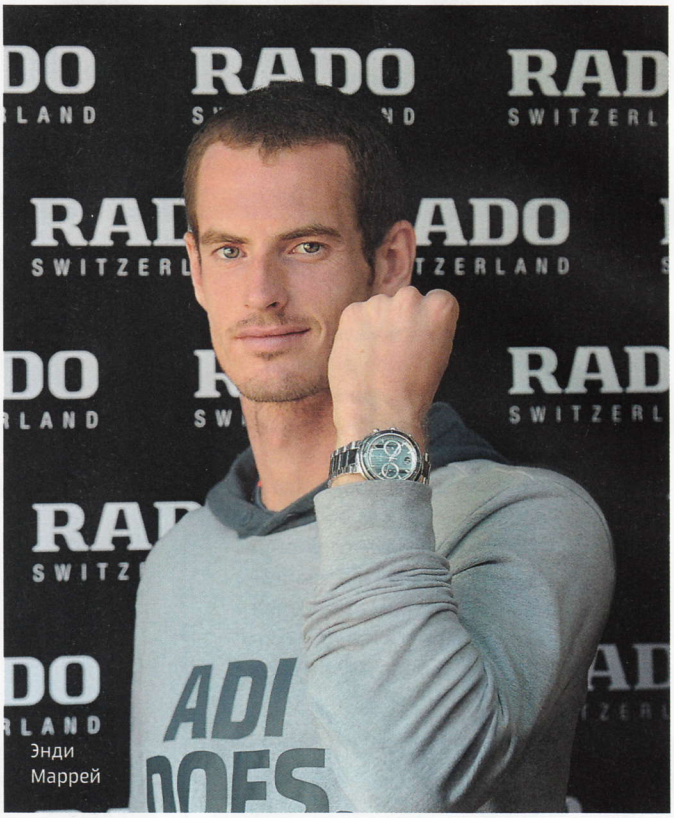
Два идентичных автомобиля выкатились в начале года на итальянский автодром Фьорано — первые попавшие в Европу машины Jeep Grand Cherokee SRT8 2012 модельного года. Машины построены подразделением Street and Racing Technology (SRT) компании Chrysler Group в подарок пилотам команды "Формулы-1" Scuderia Ferrari Фернандо Алонсо и Фелипе Масса. Кузов каждой окрашен в фирменный для Ferrari цвет Rosso Corsa, а салон отделан красной кожей. Понятно, что это спецверсия SRT8, а тебя аналогичная модель более сдержанной расцветки ждет в европейских дилерских центрах компании уже этим летом.

ОЧЕНЬ ВЫЗЫВАЮЩИЕ

Компания HTC Corporation решила добавить яркого на рынок мобильных телефонов и выпустила свою новинку — смартфон HTC Desire C не только в черном, но заодно в красном и белом цветах. У него мощная начинка: операционная система Android 4.0 (Ice Cream Sandwich), дополненная новой версией интерфейса HTC Sense 4.0 и платформой Google Play, с помощью которой осуществляется быстрый доступ к тысячам приложений. 3,5-дюймовый HVGA-экран упрощает просмотр web-страниц. Владельцу HTC Desire C доступно 25 ГБ бесплатного онлайн-хранилища на сервисе Dropbox в течение двух лет. Пользуйся!

СПЛОШНЫЕ ВИТАМИНЫ

Лето на то и лето, чтобы буквально купаться в ягодах и фруктах. Что же, если ванну клубники гробить на это дело не хочется, есть куда более рациональное, если не сказать свежее решение: гели для душа от марки Fruitberry, а если точнее — коллекция из семи ароматов: виноград, персик, грейпфрут, апельсин, малина, клубника и дыня. Ищи их в магазинах.



Энди Маррей

ТИК-ТАКТИКА

Что может быть общего у теннисиста и часовщика? Задумался? Компания Rado объясняет: дело в точности. И тут же приводит наглядный пример — в лице Энди Маррея, первой ракетки Великобритании (номер четыре в мировом рейтинге). Новый посол швейцарского часового бренда — известный снайпер и прекрасный тактик. Вот что думает президент Rado Маттиас Брешан об этом игроке: "Энди Маррея отличает особенная манера игры и непревзойденное тактическое мастерство. Rado восхищается его подлинным талантом и перфекционизмом — и в то же время в полной мере идентифицирует себя с его бунтарским стилем игры".

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Веселая команда Volkswagen Night Club Tour провела этим летом необычный тур: стартовав 12 мая на смотровой площадке на Воробьевых горах, целый месяц кортеж из трех Volkswagen Scirocco и спортивного Golf R сопровождал любителей ночной жизни Москвы: каждый уикенд команда проезжала по главным улицам города (Тверская, Новый Арбат, Бульварное и Садовое кольцо и т.д.) под грохот модной клубной музыки летнего сезона. Подробности — на facebook.com/Volkswagen.

Актриса Ева Лонгория (в центре), Алетта и Питер Стас (Frederique Constant)

КАННСКАЯ ВЕТВЬ

Швейцарский часовой бренд Frederique Constant во время Международного кинофестиваля в Каннах поддержал благотворительный вечер Евы Лонгории и Дениз Рич. Фонд Евы Лонгории занимается благотворительными проектами, помогающими женщинам и детям в латиноамериканских странах, и помочь ей в этом хорошем деле в тот вечер пришли друзья: Алек Болдуин, Роберто Кавалли и рэпер Дидди.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Часовые выставки позади, и пока большинство мануфактур ушли на летние каникулы, компания LPI RUS презентовала коллекции часовых марок Maurice Lacroix и Perrelet в московском ресторане "Турандот". В этом году Maurice Lacroix развивает дайверскую тему (коллекция Pontos S), а Perrelet — линейку Peripheral Double Rotor. Гостей приветствовали исполнительный директор LPI RUS Андрей Мордвинкин, швейцарские представители марок Аэд Эдван (Maurice Lacroix) и Николя Меда (Perrelet) и, конечно, Леонид Парфенов, посол Maurice Lacroix в России.

Слева направо: Андрей Мордвинкин (LPI RUS), Николя Меда (Perrelet), Аэд Эдван (Maurice Lacroix)

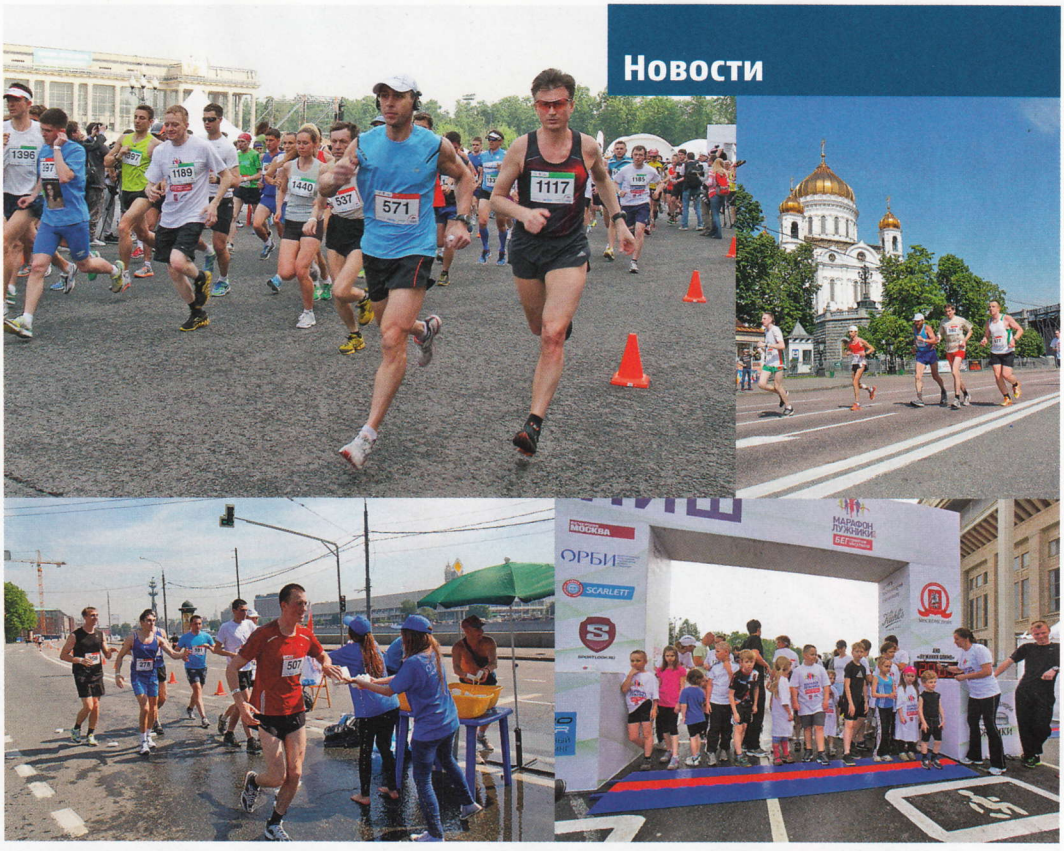
Пиджак **R.CARUSO**
Ремень, сорочка, брюки джинсовые **Luciano Barbera**
Полуботинки **John Lobb**

ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ

Если вдуматься, на что тебе жалко тратить время? Процентов девяносто согласятся с нами: убивать его на шопинг. Мотаться в разные концы города, искать непонятно что, в итоге отчаяться и уехать восвояси ни с чем. Решение вечной проблемы — бутик St. James. Тут есть все и сразу — от шнурков до галстуков. Плюс, если сам не знаешь, идет тебе вещь или нет, есть штат консультантов, которые помогут подобрать гардероб в твоем стиле. Приятно, что, с одной стороны, за подгонку одежды по фигуре портные не берут ни рубля, с другой — тут же можно сделать индивидуальный заказ одежды и обуви некоторых марок.

БЕГОМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

20 мая более 2000 спортсменов вышли на старт первого за всю историю спортивного комплекса "Лужники" благотворительного марафона под девизом "Бег против инсульта". И, собственно, побежали. Кто на 10 км, кто на 42, а для тех, кто перенес инсульт, была своя дистанция в 400 м. Для детей тоже был организован забег на 400 м. Организаторы марафона – ОАО "Олимпийский комплекс "Лужники"", автономная некоммерческая организация "Лужники Олимп" и Москомспорт. Марафон прошел при поддержке фонда "ОРБИ" – Межрегионального Общественного Фонда помощи родственникам больных с инсультом.



ВСЕ СВОЕ НОШУ С СОБОЙ

Таким лозунгом руководствовался потомственный французский парфюмер Фредерик Маль, глава парфюмерного Дома Editions de Parfums Frederic Malle, попросив дизайнера Пьера Харди придумать для своих ароматов новый флакон, который удобно было бы брать с собой в дорогу. И вот результат: карманные продолговатые флакончики (10 мл) с дозатором. Харди удалось найти золотую середину между удобством и приятным дизайном. Спектр цветов широк, а вот тираж в 1500 штук закончится быстро.

ХИТРОЕ МЕСТО

Уикенд в Париже? На три дня в Геленджик? Если ты живешь в Москве, то не трать время на такие глупости. В 39 км от МКАД по Дмитровскому шоссе есть все, что нужно для нескучного отдыха. Запомни это название – курортный комплекс "Лисья нора".

Первое возникающее здесь ощущение — ты попал не в реальный мир (уж очень все продумано, грамотно спроектировано и расставлено), а в компьютерную игру-бродилку с кучей увлекательных миссий. Сценарий игры можно прописать самому.

Например, если человек ты семейный (а как часто бывает в таких случаях, помимо детей обрастаешь еще и сворой дружелюбных псов), то сперва сбрасываем эти приятные оковы — собак заселяем в собачью гостиницу, детей высаживаем на детской площадке. Там и качели, и песочница, и спортплощадки — от теннисной до футбольной. Любителям собирать конструкторы и ковыряться с пластилином предоставят и такую возможность. Если вдруг дитя отказывается от всего, оставляем его медитировать перед клумбой с гильзами (таких развалов он точно не видел — тут более 5 млн гильз. У этого памятника огнестрельному оружию даже взрослый человек зависнет часа на полтора).

Затем можно двигаться или по одному маршруту с супругой, или разойтись по разным местам и встретиться уже ночью: либо в одном из пяти коттеджей (86 кв. м каждый) — если хочется затеряться в лесу и никого не видеть, либо в гостинице Fox Inn на берегу озера Лисье (хотя можно устроиться и в спортивном отеле).

Далее первым делом следует снять стресс, для чего разрядить по тарелочкам пару коробок с патронами. В "Норе" больше двадцати площадок для спортинга (так правильно называется эта стрельба). Оторваться от пальбы по движущимся мишеням почти невозможно, ну а тем, кому с меткостью везет не шибко, советуем отправиться в крытый тир и пристрелять ружье — возможно, дело не в тебе, а в оружии. Кстати, если вдруг захотелось почувствовать себя охотником, добро пожаловать в виртуальный тир-симулятор, где можно мочить зверушек, не причиняя им вреда. Да и симулятор игры в гольф тоже имеется.

Вдоволь напалившись в небо, устав от шума выстрелов, можно посидеть в чайном домике, что находится прямо посередине озера. Можно арендовать удочку и прочие снасти и порыбачить, правда, для этого нужно получить клубную карту. Без улова никак не останешься — рыбу постоянно прикармливают, и отъелась она уже прилично: самая крупная особь, что удавалось выловить из озера, весила целых 11 кг. Сейчас в водоеме водятся щуки, карпы и форель. Вопрос, что делать с добычей, решается на месте: отдаем поварам ресторана "Лисья Нора" и спокойненько отправляемся бродить дальше, а рыбу зажарят к ужину (коллекционные вина из местных запасов прилагаются).

По поводу передвижения сразу советуем взять напрокат велосипед — расстояния между объектами нешуточные, как-никак площадь-то 200 га. Дабы оценить масштаб, отправляемся на велосипеде в вертолетный клуб и совершаем полеты над территорией, распугивая оленей и другую дичь.

Упоминание о фитнес-клубе, спа-центре сочтем неприличным — ясное дело, есть и то и другое.

Бродить и развлекаться здесь можно до бесконечности. В общем, где и как с пользой потратить время и деньги, мы тебе подсказали. Где и как заработать и найти время — придумывай сам, не маленький. ■

Где что купить

Adidas Jeremy Scott "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1

Adidas Sportswear "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1

American Eagle "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 725-5902

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 8 (495) 252-0743

Berghaus "МЕГА-Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, д. 1, т.: 8 (495) 789-80-98

Borsalino "Крокус Сити Молл", т.: 8 (495) 727-4160; м-н St. James, Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, д. 48

CK Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 980-6595; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 8 (495) 980-6596; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 980-9105; СПб, ул. Льва Толстого, 1/3, т.: 8 (812) 449-3903; ул. Садовая, 22, т.: 8 (812) 449-3907

Desigual МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д. 1; т.: 8 (495) 783-53-10; ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т., д. 30, литера А, т.: 8 (812) 385-93-47

Dibrera "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

Diesel ул. Петровка, 16, т.: 8 (495) 625-5068

DIM "Охотный ряд", Манежная пл., 1, нижний уровень, т.: 8 (495) 737-8510; "Бум", ул. Перерва, 43, т.: 8 (495) 795-0791; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 929-3126; МЕГА-Химки; "Пятая Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32

Dirk Bikkembergs сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8512

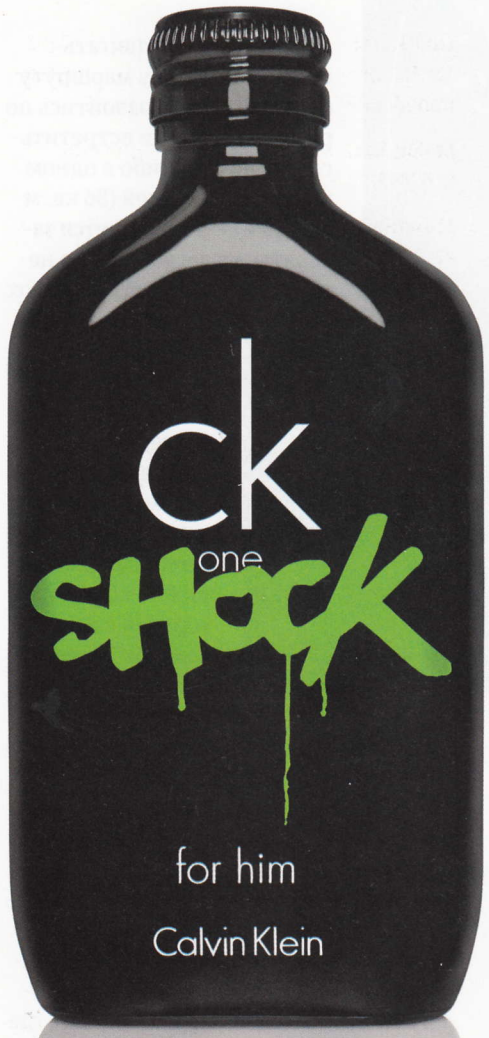
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

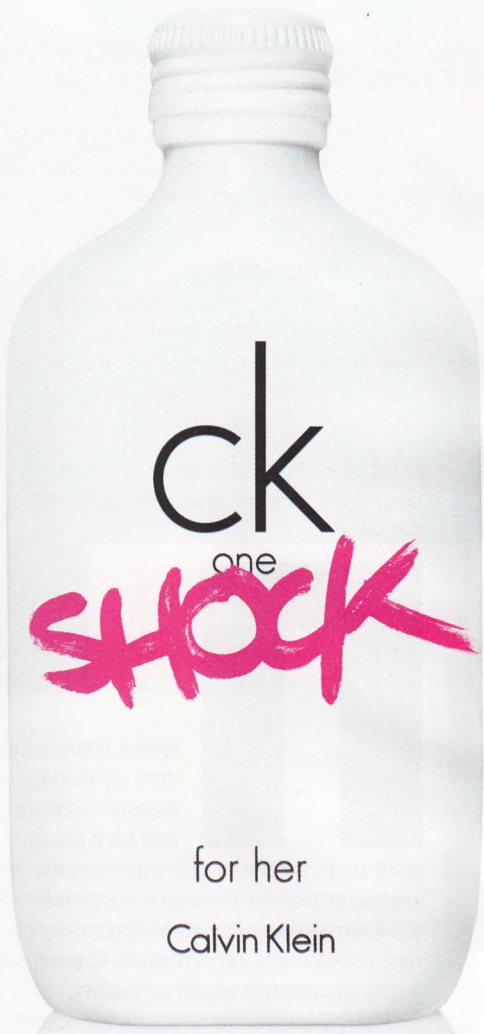
Dr. Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13

Dsquared2 "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: 8 (499) 779-4944

Energie ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 692 8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 8 (495) 229 2664; "Метрополис", т.: 8 (495) 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: 8-383-328-0720

Ermanno Scervino Bosco di Ciliegi, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 620-3294; "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10, т.: 8 (495) 974-2138; "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 8 (495) 695-4254; Новосибирск, Вокзальная магистраль, 19, т.: 8 (383) 218-8909; СПб, Невский пр-т, 11, т.: 8 (812) 570-6575; СПб, Большой пр-т П.С., 59, т.: 8 (812) 363-3254, 363-3256; Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: 8 (846) 333-1302





Frankie Morello сеть м-нов "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А; www.xo-man.ru

Frederique Constant Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 225-7354

Furla Столешников пер., 13, т.: 8 (495) 623-8938; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 258-3463; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2750; "Крокус Сити Молл", т.: 8 (495) 727-1975; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 8 (495) 641-1647; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15, Невский пр-т, 44, т.: 8 (812) 449-9525; Баку, ул. Узеира Гаджибекова, 14, т.: 8 (99412) 493-2393; Калининград, ул. Генерала Соммера, 6, т.: 8 (4012) 53-1860; Краснодар, "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: 8 (861) 213-4719; Одесса, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: 8 (38 048) 234-2683; Ижевск, "Сити", ул. Холмогорова, 15, т.: 8 (8912) 856-2780; официальный агент Show-room www.li-lu.ru

Gant Москва, ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., д. 27, стр. 1А, т.: 8 (499) 252-7292; ТД "ГУМ", Красная пл., д. 3, 2 этаж, т.: 8 (495) 777-2392; СТЦ "МЕГА Теплый Стан"; Калужское ш., 21 км, 8 (495) 730-2433; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, д. 60А; 8 (495) 580-7148; ТЦ "Капитолий Севастопольский", Севастопольский пр-т., д. 11Е, 8 (495) 641-2473; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, д. 6; т.: 8 (495) 258-4017; ТРК "Щука", ул. Щукинская, д. 42, т.: 8 (495) 786-8257; Галереи "Времена Года", Кутузовский пр-т, д. 48;

т.: 8 (495) 662-829; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А, т.: 8 (495) 258-5442; СПб, Большой пр-т П.С., д. 80, т.: 8 (812) 233-2214, 8 (812) 336-2868; ТЦ "Капитолий Удельный Парк", Коломяжский пр-т., д. 19, к. 2, 8 (812) 703-4095, ТРК "Атлантик-Сити", ул. Савушкина, д. 126, т.: 8 (812) 334-2533

Gant by Michael Bastian ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, т.: 8 (495) 258-5442; Смоленская-Сенная пл., 27-29; ТЦ "Времена Года", Кутузовский, 48; "Ашан-Капитолий", пр-т Вернадского, 6

Gianfranco Ferre "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: 8 (499) 779-4944

Gianni Barbato "Подиум", Кутузовский пр-т, 26

Gottex сеть салонов "Эстель Адони", единый справочный номер: 744-0722; www.estelle.ru

Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42

Havaianas ТЦ "Метрополис", Ленинградское шоссе, 16А, стр. 4, 1 этаж, киоск Havaianas; ТЦ "Метрополис", Ленинградское шоссе, 16А, стр. 4, 3 этаж, магазин Kixbox; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 3 этаж, м-н "Faceboots"; ТЦ "Цветной", Цветной бульвар, 15, стр. 1, 2 этаж

John Richmond сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8512

Juicy Couture ГУМ, Красная пл., 3; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Lee ТЦ "Аркадия", Ср. Овчинниковский пер., 8; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 8 (495) 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 8 (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 8 (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 8 (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 8 (495) 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 725-5901/02; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А

Levi`s ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 777-2392; ТЦ "Галерея Актер", Тверская ул., 16/2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8339

Moschino "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10, т.: 8 (495) 755-5353

Mango "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Marc Cain ГУМ, Красная пл., 3; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

Marina Yachting "Времена года", Кутузовский проспект, 48, т.: 8 (495) 589-2798

Nike Sportswear "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29

Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 78 (495) 27-1520; Столешников пер., 13, т.: 8 (495) 624-7554; СПб, Большой пр-т, П.С., 51/9; Астрахань, Astor, т.: 8 (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: 8 (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: 8 (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу",

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: 8 (495) 287-8889

Polaroid Sun Fashion, "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-1966; Moodswings apartment store, Никитский б-р, 17, т.: 8 (495) 695-8835

Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894

Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Ray-Ban www.ekranoptika.ru

Rock & Republic сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

Silvian Imbera сеть магазинов "Эстель Адони", единый справочный номер: 744-0722; www.estelle.ru

Sisley Красная Пресня, 48/2, т.: 8 (495) 252-0743

Shanghai Tang ЦУМ, ул. Петровка, 2

Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: 8(495) 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: 8(495) 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: 8 (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8 (495) 933-7300

Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 777-8103, 8 (495) 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 8 (495) 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 8 (495) 727-4483; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, т.: 8 (812) 449-9515, официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 8 (495) 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 8 (495) 229-9725; ул. Тверская, 27, т.: 8 (495) 699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 3, т.: 8 (499) 922-1915

TJ Collection www.tjcollection.ru

Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 961-1149; м-н St. James, Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, д. 48; Екатеринбург, м-н St.James, ТЦ "Лимеранс", ул. Воеводина, д. 8

Vitaly Azarov www.blacksilver.ru

Wrangler л. Долгоруковская, 6, т.: 8 (495) 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 8 (495) 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 8 (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 8 (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 8 (495) 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 725-5902

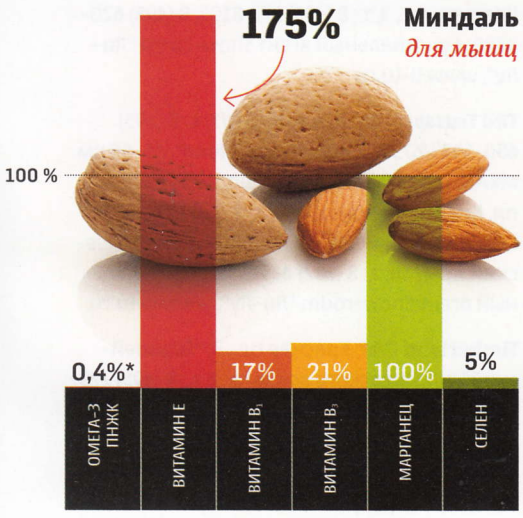
Магазины St. JAMES: Москва, Галерея Бутиков "Времена Года", Кутузовский пр., д. 48; т.: 8 (495) 660-75-72; СПб, Галерея бутиков "Гранд Палас", Итальянская ул., 15, т.: 8 (812) 449-94-19; Ростов-на-Дону, ТЦ "А'стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: 8 (863) 295-79-66; Екатеринбург, Limerance Fashion center, Воеводина ул., 8, т.: 8 (343) 215-80-22/23, www.stjames.ru

*Хочу знать.

ЯДЕРНАЯ РЕАКЦИЯ

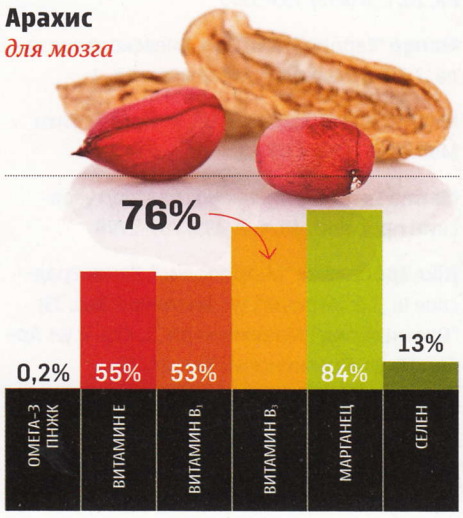
За что твой организм любит орехи

Миндаль
для мышц



Витамин Е — мощный антиоксидант. Нажимай на миндаль, если хочешь, чтобы твои мышцы быстрее восстанавливались после изматывающих тренировок, а организм медленнее старел.

Арахис
для мозга



В арахисе полно ниацина (витамина B_3), который необходим для нормального кровоснабжения мозга. Да и других витаминов группы В в нем хватает, а их запасы ты должен пополнять каждый день.

Бразильский орех
для секса

Это он стоит на страже насыщенной половой жизни латиноамериканцев. Всего один орех в день полностью удовлетворит и твою потребность в селене, нужном для здоровья простаты.

Макадамия
для нервной системы

Тиамина (витамина B_1) тебе нужно немного — чуть больше миллиграмма в день. Но без него жди невритов, нарушений интеллекта, парезов и параличей. Ешь почаще австралийский орех макадамию.

Грецкий орех
для сосудов и сердца

По содержанию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, защищающих от атеросклероза и гипертонии, это чемпион не только среди орехов — даже в 100 г семги в 3 раза меньше полезного жира.

Кедровый орех
для иммунитета

В этом орехе много марганца, необходимого твоему организму, чтобы бороться с бациллами, строить кости и беречься от диабета. Хороший повод приправить салат горстью сладковатых ядрышек.

*Здесь и далее приводятся данные о содержании тех или иных питательных веществ в 100 г ореха, в % от суточной нормы.
Источник: Министерство сельского хозяйства США (USDA National Nutrient data base), Национальная академия наук США (Food and Nutrition Board).

ФОТО: DIOMEDIA

GIVENCHY
POUR HOMME
«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.
www.givenchy.com
GIVENCHY
POUR HOMME